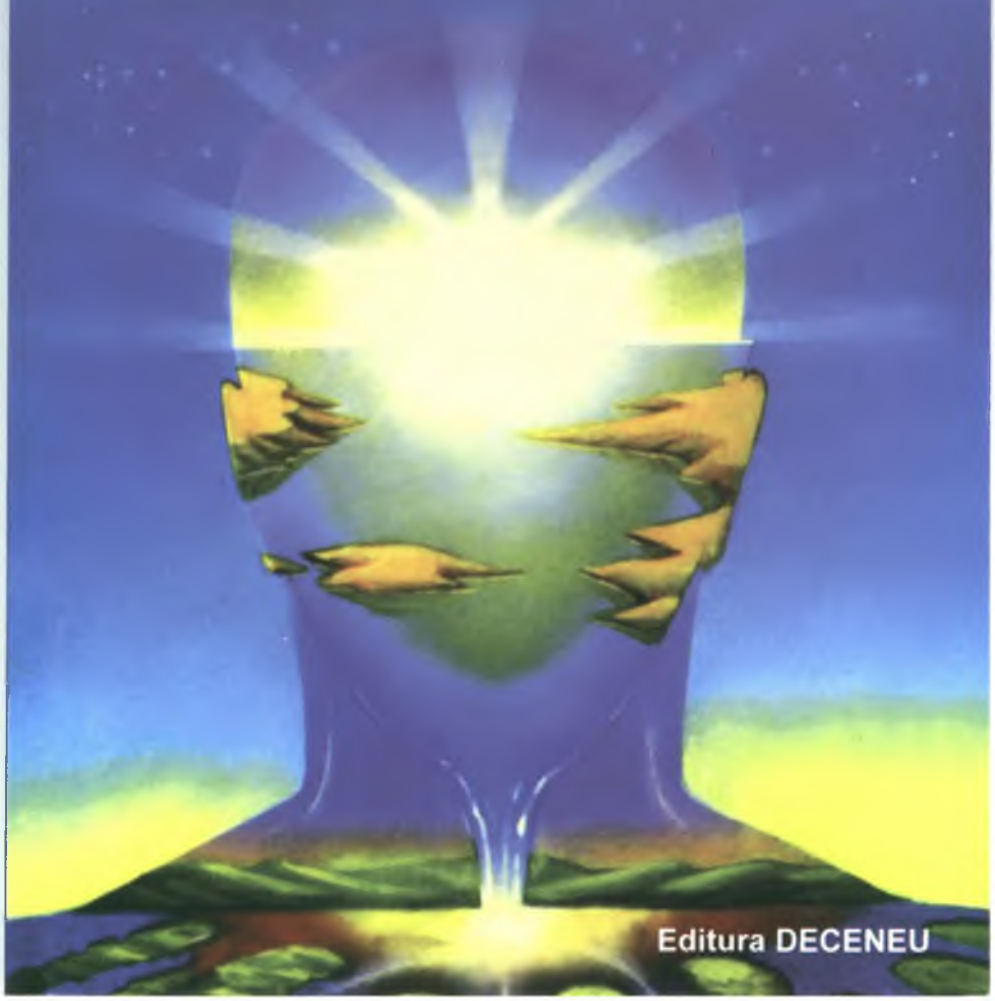
SWAMI SHIVANANDA

PUTEREA GÂNDULUI



Editura DECENEU

Puterea gândului este foarte mare căci ea acţionează nu doar în universul vizibil ci şi în cel invizibil.

Puterea trupului, a minţii, succesul în viaţă şi charisma personală – toate depind de natura şi calitatea gândurilor noastre. Dar pentru aceasta trebuie mai întâi să cunoaştem ştiinţa gândurilor şi să ne dezvoltăm PUTEREA GÂNDULUI.

Dacă avem o înţelegere cuprinzătoare a modului în care acţionează vibraţiile-gând, dacă vom cunoaşte tehnica controlului gândurilor, precum şi metoda de transmitere benefică la dinstanţă prin formarea unor gânduri-undă puternice, clare şi perfect definite, atunci puterea noastră mentală va spori de mii de ori, putând realiza adevărate minuni.

15,5 lei

ISBN 973-96806-7-4

SWAMI SHIVANANDA

PUTEREA GÂNDULUI

Traducerea din limba engleză
și adaptarea textului:
CRISTIAN HANU

DECENEU

SWAMI SHIVANANDA

PUTEREA GÂNDULUI

Traducerea din limba engleză
și adaptarea textului:
CRISTIAN HANU

DECENEU

Copyright © 2011 Editura DECENEU
Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română
aparţin S.C. EDITURA DECENEU SRL.
Reproducerea integrală sau parţială a textului este
interzisă şi va fi pedepsită conform legii.

I.S.B.N. 973-96806-7-4

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 37
sector 5 Bucureşti ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.: 411.08.55; 411.47.76 office@fedprint.ro

CUPRINS

Prefaţă 7

CAP 1. Fizica şi filozofia puterii gândului 13

CAP 2. Legile şi dinamica puterii gândului 24

CAP 3. Valoarea şi utilizările puterii gândului 37

CAP 4. Funcţiile puterii gândului 44

CAP 5. Dezvoltarea puterii gândului 50

CAP 6. Modalităţi de depăşire a anumitor tipuri de gânduri 57

CAP 7. Metode pozitive de control al gândurilor 65

CAP 8. Metode de cultivare a gândurilor 74

CAP 9. De la gânduri la transcenderea gândurilor 82

CAP 10. Metafizica puterii gândurilor 86

CAP 11. Puterea gândului şi crearea unei noi civilizaţii 94

SWAMI SHIVANANDA

PREFAŢĂ

Puterea gândului ne dezvăluie toate tainele manifestării şi totodată ne face să intuim că pretutindeni în Macrocosmos există o gamă aproape infinită de procese de rezonanţă.

Cartea marelui yoghin indian Swami SHIVANANDA ne ajută să înţelegem că, în realitate, toate fiinţele umane comunică atât între ele, cât şi cu întreaga natură prin intermediul misterioaselor energii ale gândului. Să pornim de la câteva exemple simple: la un moment dat, ne gândim intens la un prieten, iar după puţin timp telefonul sună. Când răspundem, constatăm uluiţi că la celălalt capăt al firului este chiar el. Sau: fiind pe stradă, privim cu multă atenţie pe cineva din spate şi imediat, persoana fixată de noi cu privirea se întoarce...

Un savant prezintă o anumită invenţie la biroul de brevete; cu această ocazie, el află că alte două persoane au descoperit exact acelaşi lucru cu puţin timp înaintea lui; este ca şi cum ideea respectivă ar fi „plutit în aer". Pentru cei suficient de lucizi şi de inteligenţi pentru a observa acest lucru, există mii de asemenea exemple care ne revelează taina puterii gândului. Într-o mulţime de situaţii, totul se petrece ca şi cum de fiecare dată legături subtile şi invizibile ar pune aproape permanent fiinţele umane în rezonanţă, prin intermediul puterii gândului. Pe unii dintre noi, ideea de rezonanţă ne poate duce cu gândul la imaginea unui diapazon elastic care începe să vibreze la unison în prezenţa unui alt

diapazon asemănător, care deja vibrează. Dar să nu pierdem din vedere că aceasta este doar o viziune limitată şi parţială. A rezona înseamnă înainte de toate o undă purtătoare de energie, care se propagă: undă sonoră, undă electrică, undă de şoc, undă luminoasă, undă de supărare, undă de veselie, undă de entuziasm, undă de iubire, undă de încântare, undă de bucurie... În orice moment, fie că ne dăm seama sau nu, tot felul de energii mai mult sau mai puţin subtile care prezintă fiecare o anumită frecvenţă de vibraţie, obiective sau subiective, ne traversează fiinţa, declanşând în noi anumite efecte bune sau rele. Ele au în comun faptul că noi nu le vedem, dar aceasta nu le împiedică să existe şi să provoace în microcosmosul fiinţei noastre felurite repercursiuni.

Înainte de a respinge aceste idei, considerându-le nişte aiureli total lipsite de valoare, să nu uităm că tot invizibile sunt şi rezonanţele subtile ale materiei care fac ca universul să apară pentru noi aşa cum îl cunoaştem. Invizibile sunt şi zgomotele care ne înconjoară, fie ele armonioase (precum în cazul muzicii adevărate) sau nu. Invizibile sunt de asemenea şi acele inefabile sau stranii legături care par să susţină în ordine lumea şi care ne apar de îndată ce ridicăm voalul realităţii numite „obiective". Străduindu-se să observe cu multă atenţie şi detaşare lumea, urmărind să o asculte, să o simtă, strămoşii noştri au sfârşit la rândul lor prin a intui felul în care fiecare fenomen este legat de ansamblul naturii şi al cosmosului (MACROCOSMOSULUI). Astfel s-au născut cu mii de ani în urmă astrologia, arhitectura sacră, YOGA, religia, acupunctura etc. De altfel, nu este deloc întâmplător faptul că în limba chineză cuvântul OM este scris folosind două semne: cel al cerului şi cel al pământului. În realitate, această semnificativă ideogramă este o sinteză extraordinară a interacţiunilor care se manifestă în noi prin intermediul unor multiple procese de REZONANŢĂ. Dar oare în lumea în care ne aflăm scufundaţi acum mai ştim noi să dezlegăm iţele miliardelor de rezonanţe care fac permanent ca vieţile noastre să fie din

ce în ce mai mult „interactive" prin intermediul gândurilor pe care le manifestăm?

Desigur, la ora actuală noi dispunem de tehnici şi de modele teoretice prin care putem înţelege, spre exemplu, că un aparat de radio sau un televizor recepţionează emisiunile deoarece aceste aparate rezonează cu câmpul magnetic specific al emiţătorului. În mod asemănător, geologii explică de ce în cazul cutremurelor de pământ, cel mai periculos nu este de fapt primul şoc, ci ecoul său, care face să intre fulgerător în rezonanţă scoarţa terestră. La rândul lor, fizicienii consideră că este perfect normal să regăsim fenomenul rezonanţei pretutindeni, deoarece materia-energie din care este compus Universul (MACROCOSMOSUL) este întotdeauna de natură vibratorie. Rezonanţa este ea însăşi o proprietate esenţialmente vibratorie care defineşte modul în care două forţe (energii) vibratorii se unesc într-o singură activitate. Un obiect intră deci în rezonanţă doar atunci când este în mod adecvat excitat cu o anumită formă de energie ce are o frecvenţă suficient de apropiată cu frecvenţa sa proprie de rezonanţă. Acest efect poate fi uneori catastrofal: spre exemplu, în anul 1850, în oraşul ANGERS, o trupă de militari care traversau în cadenţă un pod suspendat peste râul MAINE au provocat prăbuşirea podului datorită efectului de rezonanţă generat de mersul în cadenţă.

„Toate fenomenele fizice au la bază fenomenul de rezonanţă", afirmă biofizicianul francez MARCEL LOCQUIN. De exemplu, se ştie la ora actuală cu precizie că razele de lumină emise de atomii unei galaxii îndepărtate intră în interacţiune (rezonanţă) cu atomii atmosferei terestre. Această afirmaţie poate fi cu uşurinţă verificată dacă ataşăm un spectroscop la un telescop prin care privim.

Specialiştii în homeopatie sunt la rândul lor convinşi că secretul diluţiilor mari ţine de intrarea în stare de rezonanţă a misterioasei molecule de apă cu compuşii specifici, aşa cum atestă de altfel cercetările (atât de controversate de unii) lui JACQUES BENVENISTE asupra memoriei

apei. În domeniul biologiei, genialul cercetător francez ETIENNE GUILLE urmăreşte să descifreze misteriosul „limbaj vibratoriu al vieţii" în rezonanţele moleculei de ADN. Pentru yoghinii avansaţi ai Indiei, este clar că orice fiinţă vie schimbă permanent materie şi energie cu mediul său înconjurător. Pentru a intra într-un contact total şi profund cu esenţa vieţii, noi trebuie să participăm cu toate fibrele fiinţei noastre la inefabilul concert cosmic manifestat de DUMNEZEU, în care simţurile noastre nu sunt singurii receptori şi în care atât intuiţia cât şi gândirea ne permit să decodificăm MAI MULT SAU MAI PUŢIN, în funcţie de gradul nostru de evoluţie spirituală, mesajele acestor vibraţii. La urma urmei, dacă nu ne limităm în mod strict la viziunea materialistă asupra vieţii, ce reprezintă oare însăşi comunicarea - faptul că spusele altcuiva ajung la noi şi ne impresionează? Oare nu reprezintă de fapt aceasta intrarea în rezonanţă a unei mici părţi din el cu noi înşine? Cuvântul „simpatie" exprimă foarte bine acest fenomen: un flux energetic se stabileşte gradat între două fiinţe, creând astfel un spaţiu energetic comun care începe apoi să vibreze pe aceeaşi lungime de undă. Despre aceeaşi realitate a unor legături invizibile ce unesc două sau mai multe fiinţe umane - legătură ce pare să aparţină unui spaţiu transtemporal - se poate vorbi şi în cazul uluitoarelor „coincidenţe" care punctează regulat vieţile noastre şi în care ajung să intre în legătură prin intermediul energiilor gândului evenimente aparent disparate (vezi în acest sens şi faimoasa teorie a „sincronicităţii" fundamentată de către savantul C.G.Jung). Telepatia, ca şi clarviziunea, vindecările paranormale, radiestezia, premoniţia etc., toate pot fi explicate prin existenţa unui anumit fel de rezonanţă, care se declanşează înainte de toate prin intermediul PUTERII GÂNDULUI. Mai mult, orice formă de terapie PSIHO-MENTALĂ este de fapt o expresie a anumitor procese benefice de rezonanţă, care se stabilesc în mod ineluctabil între pacient şi terapeutul său. Conjuncţia celor doi exprimă de fapt o inefabilă stare

de rezonanţă. Aceasta explică de ce munca de vindecare se realizează mult mai repede în doi.

Rezonanţa psiho-mentală realizată prin intermediul gândurilor este deci ceea ce ne permite să comunicăm, iar aceasta încă din starea de foetus. Primele structuri psihice se creează datorită unei rezonanţe între psihicul mamei şi cel al copilului. În timpul sarcinii, baza proceselor de rezonanţă se instalează pornind de la organizarea sistemelor receptoare, care vor face apoi din embrion o fiinţă capabilă să perceapă şi să gândească. Sarcina este deci o veritabilă organizare a unui complex fenomen vibratoriu ce evoluează odată cu creşterea foetusului. Dacă luăm în consideraţie geniala teorie a câmpului morfogenetic, ce îi aparţine biologului englez RUPERT SHELDRAKE, putem realiza uluiţi că, de fapt, ne aflăm în fiecare moment în rezonanţă cu miliarde de câmpuri de forţă care, dându-ne formă şi permiţându-ne implicit să existăm, ne leagă totodată cu toate formele pe care lumea exterioară s-a mulat deja înaintea noastră. Cu alte cuvinte, această teorie ne face să ne dăm seama că noi suntem în stare de rezonanţă cu trecutul prin intermediul spaţiului-timp. Mai exact, noi existăm şi ne manifestăm datorită rezonanţelor complexe cu înzestrările dobândite în trecut. În această direcţie, noi nu trebuie să pierdem din vedere că multe dintre aceste înzestrări au apărut prin intermediul PUTERII GÂNDULUI. Aceasta înseamnă printre altele că oamenii au „semănat" în spaţiul-timp (prin intermediul gândurilor lor) o mulţime de obiceiuri, atât bune, cât şi rele; în rândul acestora din urmă putem cita, spre exemplu, cumplitul obicei al războiului. Prin intermediul PUTERII GÂNDULUI, noi suntem astfel într-o cavsi-permanentă rezonanţă cu diferitele fenomene umane ce au existat vreodată pe această planetă, inclusiv deci cu nenumăratele războaie care, exact datorită unor asemenea rezonanţe, au ajuns să le apară multora ca fiind „naturale". „Oare nu este cazul să oprim în sfârşit această rezonanţă, eliminând gândurile care o întreţineau?" se întreabă

RUPERT SHELDRAKE. Înţelegând importanţa proceselor de rezonanţă care sunt declanşate prin intermediul puterii gândului, putem generaliza această întrebare, adaptând-o la toate formele de dependenţă, de ataşament sau de alienare.

Cum am putea însă realiza aceasta? Cel mai simplu răspuns constă în rugăciunea sinceră adresată lui DUMNEZEU, căci şi aceasta este în realitate o fulgerătoare punere în rezonanţă a unui mic fragment din umanitate (noi înşine) cu Marele Tot misterios şi atotputernic care este DUMNEZEU. În zilele noastre, întoarcerea cât mai rapidă către SACRU trebuie să fie mai mult decât o simplă modă sau o speranţă vagă, căci ea a devenit de o stringentă necesitate.

Această minunată lucrare a marelui yoghin şi înţelept SWAMI SIVANANDA vă va ajuta să înţelegeţi cum şi prin ce mecanisme se exercită puterea tainică a gândurilor. În încheierea acestei scurte introduceri, doresc să vă ofer un citat dintr-un faimos tratat ce aparţine tradiţiei orientale:

„Mai presus de cei care nu ştiu se află cei care au cunoştinţe sau citesc.

Mai presus de cei care au cunoştinţe sau citesc se află cei care memorează.

Mai presus de cei care memorează se află cei care înţeleg.

Mai presus de cei care înţeleg se află cei care aplică.

Mai presus de cei care aplică se află cei care obţin rezultate.

Mai presus de cei care obţin rezultate se află cei care dobândesc puteri paranormale (SIDDHIS).

Mai presus de cei care dobândesc puteri paranormale (SIDDHIS) se află cei care atingând Absolutul dobândesc înţelepciunea prin care totul este cu putinţă."

(Tantra Sara)

Swami MAHA SIDDHANANDA

Capitolul 1

FIZICA ŞI FILOSOFIA PUTERII GÂNDULUI

GÂNDUL ÎNTRECE LUMINA ÎN VITEZĂ

În timp ce lumina călătoreşte cu circa 300.000 de kilometri pe secundă, gândurile ajung practic instantaneu la locul de destinaţie.

Gândul este mai fin decât eterul (n.n.: Sivananda nu vorbeşte aici despre Akasha, materia subtilă ultimă, ale cărei vibraţii produc întreaga manifestare, deci şi gândul, ci de mediul subtil prin care se transmite electricitatea), mediul electricităţii. Prin intermediul unei transmisii radio, un cântăreţ care cântă la Calcutta poate fi ascultat în propriul nostru apartament din Delhi. Orice mesaj poate fi recepţionat prin intermediul unor asemenea transmisii.

Într-un mod asemănător se comportă şi mintea omului. Un sfânt ce emană valuri spirituale de pace, armonie şi echilibru, trimite de fapt în lume gânduri de pace şi armonie. Acestea călătoresc mai rapid decât lumina, în toate direcţiile, pătrunzând în minţile altor oameni şi producându-le, prin fenomenul subtil al rezonanţei, gânduri similare de armonie şi pace. În schimb, un om angrenat în activităţi lumeşti, a cărui minte este plină de gelozie, răzbunare şi ură, emite gânduri discordante, ce pătrund la rândul lor în minţile a mii de oameni, creându-le stări asemănătoare, dizarmonioase.

MEDIUL PRIN CARE CĂLĂTOREŞTE GÂNDUL

Dacă aruncăm o piatră într-un bazin cu apă, ea va produce o succesiune de valuri concentrice având drept epicentru locul impactului. Lumina unei lumânări va da şi ea naştere unor valuri de vibraţii eterice călătorind în toate direcţiile, pornind de la centru.

În acelaşi mod, atunci când un gând, bun sau rău,

străbate mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS (sau atmosfera mentală), care vor călători în toate direcţiile, la mare distanţă de emiţător.

Care poate fi mediul prin care călătoreşte gândul de la o minte la alta? Cea mai bună explicaţie este că MANAS, sau substanţa minţii, umple ca un eter întregul spaţiu, servind drept vehicul pentru gânduri, la fel cum PRANA este vehiculul pentru sentimente, lumină şi electricitate, iar aerul pentru sunet.

ETERUL SPAŢIULUI ÎNREGISTREAZĂ GÂNDURILE

Forţa sau puterea gândului este atât de mare, încât poţi învârti Pământul prin intermediul ei. Ea poate fi transmisă de la un om la altul. De pildă, puternicele gânduri ale marilor înţelepţi de altădată, numiţi şi RISHIS, se păstrează încă înregistrate în AKASHA. Yoghinii clarvăzători pot percepe aceste gânduri-imagine. Ei le mai pot încă citi. Suntem practic înconjuraţi de un ocean de gânduri. Plutim în acest ocean. Cu toţii absorbim anumite gânduri şi emitem altele în acest univers al gândurilor. Astfel, fiecare are propria lui lume a gândurilor, iar toate aceste lumi se dizolvă în marele ocean al Minţii Cosmice.

GÂNDURILE SUNT VII

Gândurile trăiesc. Ele sunt la fel de solide în lumea lor ca şi o piatră în lumea fizică. Corpul nostru poate înceta să mai fie, dar gândurile noastre nu pot muri niciodată.

Fiecare schimbare de gând este însoţită de o vibraţie nouă în materia mentală. Gândul-forţă are nevoie de o anumită materie subtilă (un mediu) pentru a putea acţiona. De aceea, cu cât mai puternice sunt gândurile, cu atât mai devreme vor apare rezultatele lor. Când gândul este focalizat, dându-i-se o anumită direcţie particulară, el va produce anumite efecte, direct proporţional cu puterea de concentrare a emiţătorului (adică cu forţa cu care acesta emite gândul).

GÂNDURILE SUNT FORȚE SUBTILE

Gândul este o forţă subtilă, pe care ne-o putem procura şi prin hrană. Cei care au citit CHANDOGYA UPANISHAD vor înţelege cu uşurinţă acest lucru.

Dacă mâncarea este pură, gândul devine şi el pur. Cel care are gânduri pure vorbeşte cu multă autoritate şi produce o impresie foarte vie în minţile celor care îl ascultă. El poate influenţa astfel mii de persoane printr-un singur discurs.

Gândul pur este mai ascuţit decât tăişul lamei. De aceea, nu emiteţi decât gânduri sublime, pure. Acest lucru este posibil prin cultivarea puterii gândului, care este o ştiinţă exactă.

GÂNDURILE SUNT MESAJE TRANSMISE ÎN LUME

Cei care emană gânduri de ură, gelozie, răzbunare şi răutate sunt cu adevărat oameni foarte periculoşi. Ei întreţin în lume o atmosferă de agitaţie şi zbucium. Gândurile şi sentimentele lor negative sunt transmise în eter precum mesajele radio sau TV, iar acestea sunt recepţionate de acei oameni ale căror minţi rezonează cu asemenea vibraţii.

Căci gândul se mişcă cu o viteză uluitoare, putând influenţa multă lume. Astfel, cei care emit gânduri sublime şi pioase îi pot ajuta deopotrivă pe cei din apropiere, dar şi pe alţii aflaţi la mare distanţă.

GÂNDURILE AU O PUTERE ENORMĂ

Gândurile pot vindeca bolile. Ele pot transforma mentalităţi. Gândurile pot face practic orice. Chiar şi marile minuni au fost create practic prin puterea incredibilă a gândului.

Gândul este o forţă dinamică. El este determinat de vibraţiile PRANA-ei psihice (sau SUKSHMA PRANA) asupra substanţei mentale. Gândul este o forţă la fel ca şi gravitaţia, atracţia sau respingerea.

UNDELE-GÂND ŞI TRANSFERUL GÂNDURILOR

În fond, ce este această lume? Nimic altceva decât materializarea gândurilor formă ale lui HIRANYAGARBHA, sau Dumnezeu.

Aţi învăţat la şcoală despre unde de căldură, de lumină şi electricitate. Ce nu ne învaţă ştiinţa, dar ne-o spun înţelepţii yoghini, este că există şi unde-gând care au o putere enormă. Practic, toţi experimentăm inconştient, într-o măsură mai mare sau mai mică, puterea gândului.

Marii yoghini ca JNANADEV, BHARTRIHARI şi PATANJALI obişnuiau să trimită şi să recepteze mesaje către şi de la persoane aflate la mare depărtare, prin telepatie şi transferul gândurilor. Telepatia a fost primul telegraf fără fir şi primul serviciu telefonic pe care le-a cunoscut vreodată lumea.

La fel cum practicaţi exerciţiile fizice şi sportul, jucând tenis şi cricket pentru a vă menţine sănătatea fizică, ar trebui să vă menţineţi sănătatea mentală prin emiterea unor forme-gând corecte, consumarea de alimente SATTVA-ice, recreare mentală într-o manieră inocentă şi pură, schimbarea dispoziţiei lăuntrice prin emanarea de gânduri bune, nobile, sublime, precum şi prin cultivarea bunei dispoziţii.

MINUNILE VIBRAŢIILOR-GÂND

Orice gând care porneşte de la voi este o vibraţie ce nu va muri niciodată. El va continua să treacă prin vibraţia sa toate particulele universului, iar dacă este un gând nobil, sfânt şi plin de forţă, el va activa în mod similar toate minţile ce rezonează cu el. Acest mecanism va permite tuturor celor care vă seamănă să preia gândurile voastre în mod inconştient şi să înceapă să emită gânduri asemănătoare, în funcţie de propria lor capacitate lăuntrică. Rezultatul va fi că, chiar fără să cunoaşteţi consecinţele propriilor voastre acţiuni, voi veţi fi pus în mişcare forţe uriaşe, amplificate prin puterea rezonanţei, care vor înfrânge gândurile malefice emanate de cei egoişti sau răi.

DIVERSITATEA VIBRAȚIILOR-GÂND

Fiecare om îşi are propria sa lume mentală, modul său de a gândi, propriile căi de înţelegere a lucrurilor şi căile sale de acţiune.

Aşa cum faţa şi vocea unui om diferă de ale celorlalţi, la fel diferă şi modurile de a gândi şi de a înţelege. Acesta este motivul pentru care apar atât de des neânţelegerile între oameni, chiar şi între cei apropiaţi sau prieteni.

De regulă, noi nu putem înţelege corect viziunea celuilalt. De aici, fricţiuni, rupturi şi certuri ce se produc într-un minut, chiar între prietenii vechi. Aceasta explică de ce pe Pământ prieteniile nu durează niciodată prea mult.

Ca să ne putem înţelege empatic unii pe alţii, ar trebui mai întâi să ne acordăm pe frecvenţa vibraţiilor mentale ale celuilalt, renunţând pe moment la propria noastră frecvenţă. Dacă ne blocăm accesul la modul „lui" de gândire (la frecvenţa sa de emitere mentală), nu îl vom putea înţelege niciodată, percepându-l doar într-un mod critic, în funcţie de propriul nostru filtru mental (care distorsionează realitatea gândirii celuilalt). Unde nu există empatie, cu greu putem vorbi de o prietenie autentică.

Gândurile de ură, gelozie, egoism sau desfrâu, produc imagini distorsionate în minte, determinând întunecarea înţelegerii, pervertirea intelectului, pierderea memoriei şi confuzia mentală.

CONSERVAREA ENERGIEI-GÂND

În fizică există termenul de „putere de orientare". Deşi masa de energie există, curentul nu va trece prin ea. Mai întâi trebuie să conectăm masa la un magnet, pentru ca apoi curentul electric să înceapă să curgă prin intermediul puterii sale de orientare.

În mod similar, energia mentală care este disipată şi direcţionată greşit prin diferite gânduri lumeşti lipsite de valoare, ar trebui focalizată pentru a putea fi direcţionată corect prin canalele spirituale.

iradiază un parfum divin. Strălucirea şi parfumul feţei sale este BRAHMA-VARCHAS. Atunci când ţii în mână un buchet de iasomie şi trandafiri, parfumul lor umple întregul spaţiu, mângâind pe cei care îl miros. La fel se petrece cu yoghinul ce a atins controlul gândurilor, căci el devine o forţă cosmică, faima şi reputaţia sa răspândindu-se în lume precum parfumul.

GÂNDUL ARE GREUTATE, MĂRIME, FORMĂ, CULOARE ŞI NUME

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate şi putere, ce pot fi percepute de către clarvăzători prin ochiul interior.

Gândurile sunt ca obiectele. Aşa cum îi poţi dărui unui prieten o portocală şi apoi i-o poţi lua înapoi, la fel poţi dărui şi lua înapoi un gând. De aceea, trebuie să învăţaţi tehnica corectă a manevrării şi manipulării gândului.

Imaginaţi-vă că aveţi o minte perfect calmă, fără gânduri. Când primul gând va apare, el va purta un nume şi va avea o formă. Forma este starea mai grosieră, iar numele starea mai fină a unei singure puteri de manifestare, numită gând. Dar toate trei nu formează în realitate decât una; oriunde se află una dintre ele, celelalte două vor fi şi ele acolo. Oriunde avem un nume, avem şi forma şi gândul. Un gând spiritual are o culoare galbenă. Un gând de furie şi ură este colorat într-un roşu întunecat. Un gând egoist are o culoare maro etc.

PUTEREA, ACŢIUNEA ŞI FOLOASELE GÂNDULUI

Prin puterea de a vă controla gândurile puteţi dobândi o putere creativă. Gândul trece de la unul la altul, influenţează mase de oameni, astfel încât cei cu gânduri mai puternice îi vor influenţa pe cei cu gânduri mai slabe.

Există astăzi numeroase cărţi asupra cultivării gândului, puterii şi dinamicii lui. Studiindu-le, veţi putea dobândi o înţelegere completă a gândului, a puterii sale, a activităţilor şi foloaselor pe care le puteţi dobândi mânuindu-l.

TRĂIM ÎNTR-UN OCEAN NESFÂRŞIT DE GÂNDURI

Gândul este deopotrivă lumea întreagă, marile dureri, bătrâneţea, moartea, păcatul, pământul, apa, focul, aerul, eterul. Gândul este cel care îl leagă pe om. De aceea, cel care îşi controlează gândurile devine un adevărat Zeu pe acest pământ.

Trăim într-o lume de gânduri. La început există gândul. Apoi începe exprimarea acelui gând prin organul vorbirii. Gândirea este intim legată de vorbire. Gândurile pline de răutate, mânie sau amărăciune, îi rănesc pe ceilalţi. Dacă mintea, care este cauza tuturor gândurilor, dispare, la fel vor dispărea şi obiectele lumii exterioare.

Sunetul, pipăitul, forma, vederea, gustul şi mirosul, cele cinci învelişuri, trezirea, visul şi somnul adânc - toate acestea nu sunt decât produsul minţii. SANKALPA, pasiunea, mânia, legăturile, timpul - toate sunt produse de minte. Mintea este regele INDRIYAS-urilor sau al simţurilor, iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale.

Gândurile pe care le percepem în jurul nostru (sub forma obiectelor exterioare) nu sunt decât minte exprimată în forme sau substanţă. Gândul creează, gândul distruge. Dulceaţa şi amăreala nu sunt proprietăţi ale obiectelor, ci ale minţii; ele îşi au sediul în subiect, în gândirea sa. Toate obiectele acestei lumi sunt puse în legătură şi asociate numai prin jocul minţii, care le dă culoare, formă şi toate celelalte calităţi cu care suntem obişnuiţi. Mintea îşi poate asuma forma oricărui obiect la care se gândeşte intens.

Prietenia şi duşmănia, virtutea şi viciul există doar în minte. Fiecare minte creează o lume a binelui şi a răului, a plăcerii şi mâniei, doar prin propria sa imaginaţie. Binele şi răul, plăcerea şi durerea nu izvorăsc din obiecte; ele aparţin doar propriei voastre atitudini lăuntrice. Nu există nimic bun ori plăcut în această lume; ele există însă în mintea voastră.

GÂNDURILE, ELECTRICITATEA ŞI FILOSOFIA

Gândurile sunt o putere uriaşă, mult mai mare decât cea a electricităţii. Ele vă controlează viaţa, vă modelează caracterul şi vă structurează destinul.

Observaţi cum un singur gând atrage apoi numeroase altele, într-o foarte scurtă perioadă de timp. Să ne imaginăm că vă vine ideea să vă invitaţi prietenii la un ceai. Singur gândul de „ceai" atrage automat gândurile de lapte, zahăr, ceşti, mese, scaune, feţe de masă, şerveţele, linguriţe, prăjituri, biscuiţi etc. În mod similar, lumea în care trăim nu este decât o expansiune de gânduri. Dar expansiunea gândurilor minţii către obiectele exterioare nu este decât un lanţ pentru suflet, de care ne putem elibera doar prin renunţarea la gânduri.

Trebuie să fiţi extraordinar de atenţi (conştienţi) pentru a putea ucide gândurile încă în germene. Doar atunci veţi fi cu adevărat fericiţi. Mintea se joacă şi trişează. Doar înţelegându-i natura, căile şi mijloacele de acţiune, o veţi putea controla cu uşurinţă.

Cea mai extraordinară carte din lume în materie de filosofie idealistă practică este YOGA-VASISHTHA. Esenţa acestei cărţi este următoarea: Singurul care există este Brahman cel non-dual, sau sufletul nemuritor. Acest univers, privit ca univers, nu există. Numai cel ce îşi cunoaşte Sinele Suprem va fi eliberat de ciclul naşterilor şi morţilor. Stingerea gândurilor şi a VASANAS-urilor înseamnă MOKSHA (eliberarea). Expansiunea minţii este SANKALPA. SANKALPA sau gândul, prin puterea sa de diferenţiere, generează acest univers. Lumea nu este astfel decât un joc al minţii. Ea nu există în cele trei perioade de timp (trecutul, prezentul şi viitorul). Stingerea SANKALPAS-urilor înseamnă MOKSHA. Anihilaţi măruntul „ego", VASANAS-urile, SANKALPAS-urile, gândurile. Meditaţi asupra Sinelui şi deveniţi un JIVANMUKTA (un eliberat în viaţă).

MINTEA - O PROIECȚIE A GÂNDULUI

Meditaţia profundă demonstrează că întregul univers nu este în realitate decât proiecţia minţii umane. Purificarea şi controlul minţii este scopul central al oricărei YOGA. Mintea în sine nu este decât o înregistrare de impresii ce se exprimă fără încetare sub formă de impulsuri şi gânduri. Mintea înseamnă acţiune, mişcare. Gândul te îndeamnă să acţionezi, iar activitatea înseamnă impresii noi pentru minte.

Yoga rupe acest cerc vicios, utilizând metode de inhibare efectivă a funcţiunilor minţii. Yoga verifică, controlează şi opreşte funcţia-rădăcină a minţii, şi anume, gândirea. Când gândul este transcens, începe să funcţioneze intuiţia şi apare cunoaşterea de Sine.

Gândul are puterea de a crea şi de a distruge lumi cât ai clipi din ochi. Mintea creează lumea potrivit propriei sale SANKALPA, sau gândiri. Ca un vis ce generează alt vis în interiorul lui, mintea - care nu are o formă vizibilă - generează lumile vizibile.

GÂNDURILE, LUMEA ȘI REALITATEA ETERNĂ

Mintea este cauza-rădăcină a celor trei SAMSARAS (cele trei lumi iluzorii), cu miile lor de mlădiţe, ramuri, frunze şi fructe. Cel care va distruge gândul, va distruge dintr-o dată şi copacul Samsaric, căci îi va tăia rădăcina.

Acest lucru necesită însă o nesfârşită răbdare şi perseverenţă. Când toate gândurile vor fi eliminate, vă veţi scălda în oceanul beatitudinii. Această stare nu poate fi descrisă, ci doar experimentată.

Aşa cum focul este absorbit în sursa sa atunci când combustibilul se termină, la fel şi mintea se reabsoarbe în sursa sa, Atman (Sinele Suprem), atunci când toate SANKALPAS-urile sau gândurile sunt anihilate. Cel care realizează aceasta atinge KAIVALYA, experienţa Realităţii Eterne, starea de libertate absolută.

Capitolul 2

LEGILE ȘI DINAMICA PUTERII GÂNDULUI

GÂNDUL - ARHITECT AL DESTINULUI

Dacă mintea se opreşte continuu asupra unui anumit lanţ de gânduri, ea formează treptat un culoar prin care forţa-gând va trece automat, creând o anumită obişnuinţă mentală ce va supravieţui morţii şi, întrucât aparţine egoului, va fi purtată cu sine în următoarea încarnare, ca tendinţă mentală sau capacitate.

Să ne amintim că fiecare gând îşi are propria imagine mentală. Esenţa diferitelor imagini mentale formate într-o anumită viaţă fizică se structurează în planul mental şi va constitui baza (chintesenţa) următoarei încarnări. La naştere, sufletul este înzestrat nu numai cu un nou corp fizic, dar şi cu o nouă minte şi un nou intelect (BUDDHI).

Este dificil să explici detaliat activitatea gândului şi modul în care determină el destinul omului. Orice KARMA (acţiune) produce două categorii de efecte, una asupra minţii individuale, iar cealaltă asupra lumii. Omul îşi structurează coordonatele vieţii sale viitoare prin efectele acţiunilor sale asupra celorlalţi.

Orice acţiune are un trecut (o cauză) ce conduce la ea, şi un viitor ce derivă din ea. Acţiunea presupune o dorinţă care a generat-o şi un gând care a modelat-o. Fiecare gând este o verigă într-un lanţ nesfârşit de cauze şi efecte, fiecare efect devenind la rândul său o cauză şi fiecare cauză fiind efectul unei cauze anterioare; iar fiecare verigă a acestui lanţ neîntrerupt este structurată din trei componente - dorinţă, gând şi acţiune. Dorinţa stimulează gândul; gândul se manifestă printr-o acţiune. Acţiunea constituie chiar urzeala destinului.

Spre exemplu, cel ce priveşte cu invidie egoistă posesiunea altora, chiar dacă nu se transformă într-un hoţ activ în prezent, are toate şansele să devină unul într-o viaţă viitoare, în timp ce ura şi răzbunarea mentalizate prea mult sunt seminţele din care se va naşte un viitor ucigaş.

Dimpotrivă, iubirea altruistă va transforma fiinţa mai întâi într-un filantrop, apoi într-un sfânt; şi fiecare gând de compasiune va modela caracterul tandru şi milostiv al unui adevărat prieten al universului.

Nu trebuie să cădeţi în greşeala fatalismului, căci acesta nu produce decât lene şi inerţie. Trebuie doar să recunoaşteţi şi să înţelegeţi marile puteri ale gândului şi, prin trudă, să ajungeţi la o gândire corectă, ce vă va făuri apoi un mare destin.

Cel care cultivă o acţiune, culege un obicei; cel care cultivă un obicei, culege un caracter; iar cel care cultivă un caracter, culege un destin. Omul este stăpânul propriului său destin. El îşi poate controla destinul prin puterea gândului. La fel, destinul actual poate fi schimbat. Nu depinde decât de om, căci toate facultăţile, energiile şi puterile zac latent în el; ele trebuie doar manifestate plenar, şi omul va deveni liber şi mare.

GÂNDURILE VĂ CIZELEAZĂ ÎNFĂŢIŞAREA

Faţa omului este ca o placă de gramofon. Tot ceea ce el gândeşte, se înregistrează imediat pe figura sa. Gândurile vicioase ale mâniei, geloziei, urii, desfrâului, răzbunării etc., lasă adevărate răni şi cicatrice pe feţele celor care le emit.

Din natura acestor semne, cei care ştiu să le citească pot cunoaşte stările de spirit ale celorlalţi. Ei pot diagnostica uşor boala din minţile oamenilor. Cel care crede că îşi poate ascunde gândurile este doar un sărman naiv. El seamănă cu struţul care, atunci când este vânat, îşi ascunde capul în nisip imaginându-şi că nimeni nu îl mai poate vedea.

Faţa este arătătorul şi tiparul minţii. Fiecare gând taie o brazdă pe faţă; gândurile divine o luminează, în timp ce

cele malefice o întunecă. Gândurile divine emise constant conduc la mărirea aurei sau a haloului. Gândurile rele emise constant adâncesc impresiile negative, la fel cum o piatră ce izbeşte în zid va adânci mereu gaura din el. Expresia feţei trădează cu uşurinţă starea interioară a minţii, sau conţinutul acesteia. Gânduri, sentimente, stări şi emoţii, toate produc impresii puternice asupra feţei, reflectându-se pe ea la fel ca reclamele afişate pe ziduri.

GÂNDURILE MODELEAZĂ EXPRESIA FIZICĂ

Mintea este expresia subtilă a corpului fizic. Corpul fizic este manifestarea exterioară a gândurilor. Astfel, cel care îşi modelează mintea, îşi modelează implicit şi corpul.

Aşa cum un om cu o înfăţişare grosolană nu se bucură îndeobşte de prea multă simpatie şi milă din partea celor din jur, nici cel cu o minte grosolană nu poate inspira mai multă simpatie. Mintea îşi reflectă cu atâta fidelitate stările lăuntrice pe faţă, încât un om inteligent o poate citi cu multă uşurinţă. Iar corpul, la rândul său, răspunde acestor stări: teama creează instantaneu o reacţie fiziologică de apărare; anxietatea, mânia, durerea, veselia etc., toate creează reacţii interne ale organismului.

OCHII VĂ TRĂDEAZĂ GÂNDURILE

Ochii reprezintă ferestrele sufletului; de aceea, în ei se poate citi cel mai uşor starea lăuntrică a minţii. Ochii sunt ca un instrument telegrafic ce transmite mesaje. În ei poţi citi gândurile de trădare, depresiune, tristeţe, ură, voioşie, pace, armonie, sănătate, putere, vigoare şi frumuseţe.

Dacă aveţi facultatea de a citi în ochii altora, le puteţi citi deopotrivă şi gândurile. Cu puţină hotărâre, perspicacitate, antrenament, inteligenţă şi experienţă, veţi ajunge să citiţi dominanta unui om (caracterul său) din semnele feţei sale, precum şi urmărindu-i conversaţia şi comportamentul.

GÂNDURILE NEGATIVE OTRĂVESC VIAȚA

Gândurile de îngrijorare sau de frică sunt forţe de temut care există înăuntrul fiinţei noastre. Ele otrăvesc înseşi sursele vieţii şi distrug armonia, eficienţa pe termen lung, vitalitatea şi vigoarea. Gândurile opuse, de bucurie, bună dispoziţie şi curaj, vindecă, mângâie, alină iritarea şi sporesc enorm eficienţa fiinţei prin multiplicarea puterilor mentale. De aceea, nu vă pierdeţi niciodată buna dispoziţie. Zâmbiţi şi râdeţi tot timpul.

DEZECHILIBRELE PSIHO-FIZICE

Gândul îşi exercită influenţa asupra întregului corp. Durerea mentală slăbeşte organismul fizic, dar nu e mai puţin adevărat că şi corpul influenţează mintea; un corp sănătos este barometrul unei minţi sănătoase. Când corpul e bolnav, mintea se îmbolnăveşte şi ea.

Pornirile violente ale unui caracter prea aprins produc serioase daune celulelor creierului, generând produşi chimici otrăvitori în sânge, dau naştere unui şoc general şi depresiunii, suprimă secreţia sucurilor gastrice, a bilei şi celorlalte sucuri digestive din tubul alimentar, secătuiesc energia, vitalitatea, induc îmbătrânirea prematură şi scurtează viaţa.

Când suntem furioşi, mintea devine perturbată, fapt care creează apoi disfuncţionalităţi la nivelul corpului, datorită intrării în agitaţie a întregului sistem nervos. Aceasta este explicaţia „nervilor" pe care îi avem, sau a stării de enervare. De aceea este preferabil să ne controlăm mânia prin iubire. Mânia este o energie atât de puternică, încât ea nu poate fi controlată prin intelectul obişnuit (VYAVAHARA BUDDHI), ci numai prin intelectul pur (SATTVA BUDDHI) sau discernământ (VIVEKA-VICHARA).

PUTERILE CREATOARE ALE GÂNDULUI

Gândul creează lumea. El determină devenirea lucrurilor întru existenţă. Gândurile dezvoltă dorinţele şi excită

pasiunile. În mod analog, gândurile contrare ce urmăresc anihilarea dorinţelor şi pasiunilor vor contrabalansa efectele primelor gânduri. Acesta este un lucru foarte important: când sunteţi asaltat de o anumită dorinţă sau pasiune, gândul contrar vă va ajuta să o distrugeţi.

Dacă gândiţi despre cineva că el este prietenul vostru, acest lucru se va transforma în realitate. Dacă în schimb îl vizualizaţi ca duşman, mintea va actualiza deopotrivă şi acest gând. De aceea, cel care ştie cum să lucreze cu mintea, controlând-o printr-o practică constantă, poate atinge fericirea.

GÂNDURILE ATRAG GÂNDURI SIMILARE

În lumea gândurilor, ca şi pretutindeni în univers, funcţionează „legea atracţiei prin rezonanţă". Oamenii care au gânduri similare se simt atraşi în mod natural unul către celălalt. Sau cum spune înţelepciunea populară: „Cine se aseamănă, se-adună", ori „Spune-mi cu cine te întovărăşeşti ca să-ţi spun cine eşti".

Doctorul va fi atras de alţi doctori, sau de cercurile medicale; poetul de alt poet (sau de un suflet poetic); cântăreţul de alţi cântăreţi; filosoful de filosofi; vagabondul de vagabonzi etc. Mintea are putere de atracţie.

Omul îşi atrage continuu spre sine din universul vizibil şi din cel invizibil (ce conţine forţele vieţii) gândurile, influenţele şi condiţiile cele mai apropiate de cele ale propriilor idei. Ducând cu voi anumite gânduri şi reţinându-le o durată mai lungă de timp, veţi atrage fără încetare, conştient sau inconştient, tot ceea ce corespunde calităţii voastre dominante de gândire. Gândurile sunt proprietatea voastră privată şi le puteţi folosi într-un mod creator, împlinindu-vă dorinţele, prin cunoaşterea puterii lor şi utilizarea lor conştientă, prin focalizare şi concentrare.

Voi ţineţi în mâinile voastre întreaga putere de a vă alege gândurile şi de a atrage astfel spre voi influenţele pe care le doriţi. Folosiţi această putere şi nu vă limitaţi la a fi sărmane

creaturi bătute de valurile circumstanţelor întâmplătoare. Reamintiţi-vă că „omul este ceea ce el gândeşte".

GRIPA SPANIOLĂ ŞI CONTAMINAREA PRIN GÂNDURI

Acţiunile mentale sunt acţiuni reale, căci gândurile sunt forţe dinamice. Să ne amintim, de asemenea, că gândul este foarte contagios; da, chiar mult mai contagios decât gripa spaniolă. Un gând de simpatie va atrage instantaneu simpatia celorlalţi. Un gând de mânie produce vibraţii similare în toţi cei din jurul mâniosului. Gândul părăseşte creierul (mintea) emiţătorului şi începe să călătorească, influenţând minţile pe care le întâlneşte în cale, uneori chiar la mare distanţă.

Un gând de bucurie trezeşte spontan bucuria şi în cei din jur. Reamintiţi-vă plăcerea ce o simţiţi şi voioşia ce vă cuprinde privind o ceată de copii zburdând şi dansând de bucurie. De aceea, nu conteniţi să emiteţi gânduri sublime, elevate. Cu cât gândul emis va fi mai puternic, cu atât va fi mai mare puterea voastră asupra celor din jur. Dacă aşezaţi un om cinstit lângă un hoţ, ori primul va începe să fure, ori hoţul va deveni om cinstit; depinde de puterea lăuntrică a celor doi. În viaţă suntem mereu supuşi diferitelor influenţe, căci gândul este extrem de contagios; de aceea, nu vă lăsaţi pradă influenţelor negative; în schimb, răspândiţi influenţa voastră sublimă în minţile celor din jur.

APLICAREA UNEI LEGI PSIHOLOGICE

Păstraţi-vă inima tânără. Nu gândiţi niciodată: „Am îmbătrânit", căci acest gând vă va copleşi. La vârsta de 60 de ani, gândiţi: „Mă simt ca la 16 ani", căci întotdeauna omul devine ceea ce el gândeşte. Aceasta este o mare lege psihologică.

Gândiţi: „Sunt puternic", şi veţi deveni puternic; dacă gândiţi: „Vai, ce slab sunt", veţi deveni şi mai slab. Dacă gândiţi: „Sunt un prost", cu siguranţă că veţi deveni unul. Dar dacă gândiţi: „Sunt un înţelept sau un Zeu", veţi deveni un înţelept ori un Zeu.

Gândul este cel care modelează omul. Imaginaţia poate face adevărate minuni. Prezentul vostru este rezultatul gândurilor voastre anterioare, iar viitorul îşi are sămânţa în gândurile voastre actuale. Dacă gândiţi corect, veţi gândi şi veţi acţiona corect. Vorbirea şi acţiunea întotdeauna urmează gândirii.

ÎNŢELEGEŢI LEGILE GÂNDIRII

Fiecare om ar trebui să aibă o înţelegere atotcuprinzătoare asupra legilor gândirii şi a utilizării lor. Doar astfel va putea el să trăiască în această lume fericit şi senin. El poate folosi aceste forţe ca pe un sprijin care să servească scopurilor sale într-o manieră optimă.

Pe de altă parte, el poate neutraliza forţele ostile sau curentele antagoniste. La fel cum peştele ştie să înainteze împotriva curentului, va putea şi el să învingă curenţii ostili, adaptându-se acolo unde este cazul şi protejându-se prin folosirea unor metode şi precauţii speciale. Altfel el va deveni un sclav, care va fi măturat de colo-colo de către diferiţii curenţi cu care se intersectează; asemenea oameni, chiar când sunt bogaţi şi posedă totul, se simt nefericiţi şi trişti.

Căpitanul unui vas îşi poate conduce lin corabia numai dacă cunoaşte legile navigaţiei, capcanele mării, căile şi curenţii oceanici. Altfel, vasul său îşi va pierde busola, navigând în derivă, până când se va izbi de vreun iceberg sau de vreo stâncă, eşuând. În mod asemănător, navigatorul înţelept ce pluteşte prin oceanul vieţii, trăieşte în calm şi linişte şi îşi atinge întotdeauna scopurile vieţii atunci când are o cunoaştere detaliată asupra Legilor Naturii şi ale Gândirii.

Cel care cunoaşte Legile Gândirii îşi poate modela caracterul exact aşa cum doreşte. De aceea, deveniţi o încarnare a binelui; gândiţi numai bine, faceţi numai bine. Serviţi, iubiţi, dăruiţi. Căutaţi fericirea altora, căci ceea ce veţi culege va fi propria voastră fericire. Circumstanţele vieţii, oportunităţile şi mediul vă vor deveni atunci favorabile.

Dacă preferaţi să îi răniţi pe cei din jur, provocând scandal, confuzie, răspândind zvonuri, lovind pe la spate, dacă îi exploataţi pe ceilalţi, dacă le luaţi proprietatea prin mijloace nepermise, dacă tot ceea ce faceţi cauzează doar durere, durere veţi culege. Cu timpul, circumstanţele vă vor deveni nefavorabile, iar mediul ostil.

Aceasta este legea naturii şi a gândirii. Aşa cum vă puteţi clădi un caracter bun sau rău printr-o gândire sublimă sau abjectă, la fel vă puteţi modela circumstanţele favorabile ori nefavorabile prin acţiunile voastre bune sau rele.

Un om ce posedă un mental discriminativ este întotdeauna atent, vigilent şi circumspect. El îşi struneşte cu grijă gândurile, adâncindu-se în introspecţie ca să înţeleagă mai bine. El ştie ce procese au loc în uzina sa mentală, ce VRITTI sau GUNA îl domină la un anumit moment. El nu permite nici măcar unui singur gând malefic să pătrundă prin porţile uzinei sale mentale, ci le striveşte încă de la rădăcină.

Gândind întotdeauna numai binele, supraveghindu-şi natura gândurilor prin introspecţie, omul discriminativ îşi clădeşte un caracter nobil, croindu-şi astfel un destin înalt. El nu vorbeşte mult şi este întotdeauna foarte atent cu cuvintele care îi ies pe gură. Vorbirea sa e dulce şi plină de iubire. El nu rosteşte niciodată cuvinte dure, care ar putea răni pe alţii. Răbdarea, compasiunea, iubirea şi adevărul răzbat întotdeauna din spusele lui; de aceea, el produce o impresie profundă şi favorabilă în minţile celorlalţi.

El practică AHIMSA (nonviolenţa), SATYA (respectarea adevărului) şi BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului sexual) în gând, cuvânt şi faptă; urmăreşte să îşi păstreze echilibrul mental şi să fie întotdeauna optimist. Practicând toate aceste TAPAS-uri (austerităţi) deopotrivă fizic, verbal şi mental, el reuşeşte să îşi controleze acţiunile. El nu mai poate gândi răul; de aceea, el nu mai poate face rău.

Acţionând astfel, un asemenea om reuşeşte să îşi atragă toate circumstanţele favorabile, căci cel care răspândeşte fericire, o va atrage la rândul lui.

Acesta este modul prin care omul îşi făureşte caracterul şi destinul, prin puterea gândului său. Un caracter urât poate fi transmutat într-unul bun prin emiterea unor gânduri frumoase, iar circumstanţele defavorabile pot fi schimbate în circumstanţe favorabile prin înfăptuirea binelui.

LEGILE GÂNDIRII ÎNALTE

Omul devine ceea ce el gândeşte. Cum îi sunt gândurile, aşa îi va fi şi viaţa. Gândirea orientată exclusiv asupra obiectelor lumii exterioare înseamnă durere. Prin însuşi actul gândirii, omul este înlănţuit în materie. Gândul pur, interiorizat, este în schimb o forţă mai puternică decât electricitatea. Cel care ştie să îşi liniştească mintea, va fi fericit şi liber de-a pururi. Manifestaţi-vă toată voinţa în scopul cuceririi propriei voastre minţi. Aceasta este adevărata bărbăţie, sau PURUSHARTHA.

Negarea eului limitat este un mijloc de purificare şi rafinare a minţii. Gândurile trebuie mai întâi purificate, iar apoi liniştite, căci numai o minte perfect calmă va putea înlătura vălurile ignoranţei.

Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează mintea. Căci hrana nu este numai ceea ce noi mâncăm, ci tot ceea ce lăsăm să intre în noi prin intermediul simţurilor. Învăţaţi să îl vedeţi pe Dumnezeu pretutindeni. Aceasta este adevărata hrană a ochiului. Puritatea gândului depinde de puritatea hranei. Puteţi vedea, auzi, simţi gustul mai bine dacă menţineţi în permanenţă gânduri sublime, divine.

Dacă priviţi un obiect printr-un filtru de sticlă verde sau roşie, el vă va apărea colorat în verde sau roşu. La fel, şi obiectele lumii exterioare sunt colorate de dorinţele voastre prin intermediul filtrului mental. Toate stările mentale sunt tranzitorii; ele nu pot produce decât durere şi tristeţe.

Bucuraţi-vă de libertatea gândirii. Eliberaţi-vă de sclavia prejudecăţilor ce înăbuşă intelectul şi întunecă gândurile. Gândiţi-vă la Atman (Sinele Suprem, Spiritul nemuritor ce există în fiecare om). Aceasta este gândirea corectă. Atman se

revelează pe Sine după purificarea gândurilor. Când mintea este senină, eliberată de dorinţe, de motive, de speranţe, de obligaţii şi restricţii, de orice fel de gând, atunci Supremul Atman străluceşte. Sufletul trăieşte experienţa extazului. Şi voi puteţi trăi viaţa pe care o duc sfinţii. Dar nu veţi obţine o victorie sigură şi permanentă până când nu vă veţi fi cucerit mintea, gândurile şi egoul inferior.

GÂNDUL - UN BUMERANG

Fiţi întotdeauna atenţi la ceea ce gândiţi, căci tot ceea ce iese din mintea voastră se întoarce înapoi. Orice gând pe care îl emiteţi este un bumerang.

Dacă urâţi pe cineva, ura se va întoarce împotriva voastră. Dacă iubiţi, veţi primi înapoi iubire. Un gând rău este de trei ori blestemat. În primul rând, el îl răneşte pe emitent afectându-i corpul mental. În al doilea rând, el îl răneşte pe cel căruia îi este adresat. În sfârşit, el face rău întregii umanităţi prin vicierea atmosferei sale mentale. Dacă întreţineţi gânduri de ură, sunteţi deopotrivă un criminal, căci gândurile voastre ucid în lumea lor, dar şi un sinucigaş, căci ele se întorc împotriva voastră. În plus, o minte angrenată în gânduri malefice acţionează ca un magnet, atrăgând gânduri similare şi amplificând astfel răul iniţial. Gândurile rele aruncate în atmosfera mentală otrăvesc minţile receptive. Iar cum gândul este rădăcina acţiunii, menţinerea persistentă a unui gând rău va conduce în timp la comiterea unor acţiuni criminale.

GÂNDURILE ŞI VALURILE MĂRII

Gândurile sunt precum valurile unui ocean. Ele sunt nenumărate. Cucerirea lor vi se va părea la început o încercare disperată, fără şanse autentice de succes.

Unele gânduri vor rezista voinţei voastre, în timp ce altele vor ţâşni năvalnic exact atunci când credeaţi că aţi învins. Vechile gânduri suprimate vor apărea din nou după câtva timp. Cu toate acestea, nu trebuie să disperaţi:

puterea lăuntrică spirituală se dobândeşte gradat. Veţi reuşi cu siguranţă până la sfârşit. Toţi marii yoghini de altădată au atins realizările lor sublime doar după ce au trecut prin aceleaşi dificultăţi.

Procesul de distrugere a clişeelor mentale este dificil şi îndelungat. Ansamblul gândurilor nu poate fi distrus într-o zi sau două. De aceea, nu trebuie să renunţaţi la practică după apariţia primelor dificultăţi.

Prima încercare ar trebui să fie reducerea dorinţelor, căci ea va genera o scădere automată a gândurilor. Apoi, gradat, ele vor dispărea.

CULOAREA ŞI INFLUENŢA GÂNDURILOR DIVINE

BUDDHA obişnuia să afirme: „Tot ceea ce suntem este format din gândurile noastre". Acestea sunt adevărata cauză a ciclului renaşterilor. De aceea, noi trebuie să purificăm aceste gânduri.

Atunci când ne aflăm în preajma unui înţelept, simţim o stare incredibilă de calm; însă când ne aflăm în compania unui om egoist sau rău, nu ne simţim în largul nostru. Explicaţia constă în interferarea aurei noastre cu aura înţeleptului, ce emite vibraţii de pace şi linişte, ori cu aura egoistului, ce emite vibraţii malefice ale unor gânduri rele.

Unul dintre efectele gândurilor este crearea unei forme definite. Calitatea şi natura gândului îi determină acesteia culoarea şi claritatea. O formă-gând este o entitate vie ce are o puternică tendinţă de a împlini intenţia autorului ei. De pildă, formele-gând albastre denotă devoţiune. Formele-gând ale renunţării de sine au cel mai frumos azuriu imaginabil, înconjurat de un halou alb-strălucitor. Formele-gând ale egoismului, orgoliului şi mâniei au, respectiv, o culoare grimaronie, portocalie şi roşie.

Suntem întotdeauna înconjuraţi de aceste forme-gând, iar minţile noastre sunt serios afectate de ele. Nici măcar un sfert din minţile noastre nu ne aparţin, ci le culegem pur şi simplu din atmosfera mentală. Majoritatea sunt gânduri

rele. De aceea, este de preferat să rostim mereu în gând numele lui Dumnezeu, căci aceasta ne va proteja.

AURA ȘI DINAMICA UNEI MINȚI DEZVOLTATE

Influenţa înaltă pe care o exercită o minte înalt dezvoltată asupra uneia mai puţin dezvoltate trebuie subliniată în mod deosebit. Este imposibil să descrii în cuvinte ce înseamnă să fii în prezenţa unui maestru sau a unui adept avansat. Chiar dacă ei vorbesc rareori, prezenţa lor dăruieşte o senzaţie copleşitoare, iar minţile celor din jur se umplu de inspiraţii nebănuite.

Mintea poartă în sine aura psihică şi mentală. Termenul sanscrit pentru aură este Tejas. El înseamnă strălucirea sau haloul ce emană din fenomenul minţii. La cei care au căutat dezvoltarea plenară a minţii lor, această aură este extrem de strălucitoare. Ea are puterea de a călători la mare distanţă şi de a afecta benefic mulţimi mari de oameni, dacă aceştia au privilegiul de a intra sub influenţa ei directă. Mai trebuie să menţionăm că aura spirituală este infinit mai puternică decât orice aură psihică, PRANA-ică (energetică) sau mentală.

MIȘCAREA GÂNDURILOR ȘI A STĂRILOR

Oamenii ce au gânduri sau stări întunecate atrag către sine lucruri întunecate şi gânduri malefice de la alte persoane şi din înregistrările AKASHA-ice păstrate în eterul fizic.

Cei care au o fire tonică, încrezătoare şi voioasă atrag la rândul lor gânduri similare. De aceea, ei ating mereu succesul în tot ceea ce întreprind.

Oamenii care întreţin stări negative, de depresiune, mânie sau ură îi rănesc în mod deliberat pe alţii, căci îi infestează cu gândurile lor malefice, distructive, pe care le sădesc în subconştientul acestora. Ei se fac astfel vinovaţi de un rău uriaş pe care îl produc lumii gândurilor. Oamenii veseli şi fericiţi sunt o binecuvântare pentru societate, căci ei aduc fericirea şi altora.

Aşa cum o femeie frumoasă şi conştientă de frumuseţea ei refuză să iasă în public sau îşi acoperă faţa atunci când i-a ieşit un coş pe nas, la fel ar trebui să evitaţi şi voi să ieşiţi în public şi să vă amestecaţi cu prietenii atunci când sunteţi deprimaţi sau când aveţi gânduri de ură ori gelozie, căci atunci veţi fi o ameninţare pentru toţi cei din jur, pe care i-aţi putea infesta.

MIŞCAREA GÂNDURILOR PRIN UNIVERS

După ce au părăsit creierul, gândurile încep să hoinărească. Când un gând, bun sau rău, este emis de mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS sau atmosfera mentală, ce pot călători oricât de departe în toate direcţiile.

Un înţelept trăind în Himalaya poate astfel trimite un gând puternic în orice colţ din America. Cel ce urmăreşte să se purifice în sihăstrie, purifică de fapt întreaga lume, căci nimeni nu poate împiedica aceste gânduri pure să influenţeze pe toţi cei ce doresc să le primească.

Aşa cum soarele continuă să transforme în vapori fiecare picătură de apă de pe Pământ, iar aceşti vapori se ridică unindu-se şi formând astfel norii, la fel, toate gândurile pure pe care voi le proiectaţi se vor ridica în spaţiul mental, vor întâlni gândurile similare emise de cei care se aseamănă cu voi, iar în final aceste gânduri divine vor coborî ca o ploaie mentală de o forţă copleşitoare, pentru a nimici forţele (gândurile) malefice.

Capitolul 3

VALOAREA ŞI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI

SERVIŢI ALTORA PRIN VIBRAŢIILE VOASTRE MENTALE

Un adevărat sihastru sau SANNYASIN poate realiza orice prin vibraţiile sale mentale. Un SANNYASIN sau un yoghin nu trebuie să devină preşedintele unei asociaţii sau liderul vreunui partid politic pentru a-şi îndeplini scopul. Aceasta este doar o idee puerilă. Există indieni care şi-au asumat astăzi spiritul misionar al vestului şi strigă pretudindeni că SANNYASINII ar trebui să preia conducerea în activităţile sociale şi politice. Ce greşeală tristă!

Un înţelept nu trebuie să urce pe o platformă pentru a ajuta umanitatea, nici să predice pentru a eleva minţile oamenilor; propria lui viaţă este o întrupare a învăţăturii sale. Propria lui gândire elevează minţile oamenilor.

Înţeleptul este garanţia vie a realizării lui Dumnezeu şi mulţi şi-au găsit inspiraţia doar în privirea unor asemenea sfinţi.

Gândurile lor pure şi puternice călătoresc la distanţe foarte lungi, purifică lumea şi pătrund în minţile a mii de oameni.

DOCTORII POT VINDECA PRIN SUGESTIE

Doctorii ar trebui să aibă o cunoaştere profundă a ştiinţei sugestiei. Cei care nu cunosc aceste legi pot face uneori foarte mult rău. Uneori, ei îşi pot chiar ucide proprii pacienţi, înspăimântându-i (inducându-le sugestii negative).

Dacă vine pacientul cu o tuse obişnuită şi doctorul îi spune: „Sărmane prieten, ai TBC. Trebuie să mergi la Bhowali (sau în Elveţia, sau la Viena) şi să te tratezi prin injecţii antituberculoase"; bietul pacient este atât de înspăimântat încât el se poate chiar îmbolnăvi de ftizie, deşi tusea sa era doar o tuse obişnuită, datorată unui guturai. Este un simplu exemplu de sugestie distructivă. Doctorul ar fi trebuit să-i spună: „O, nu-i nimic. E doar o simplă răceală. Mâine te vei simţi deja bine. Ia un purgativ şi inhalează puţin ulei de eucalipt, modifică-ţi dieta alimentară sau chiar poţi posti astăzi." Un asemenea doctor este ca un zeu. El ar trebui adorat.

Sugestia are puterea de a vindeca. Ea este un tratament fără medicamente. Există chiar o terapeutică sugestivă. Prin sugestii binefăcătoare şi puternice puteţi vindeca orice boală. Va trebui să învăţaţi această ştiinţă şi să o practicaţi, indiferent dacă sunteţi specializaţi în homeopatie, medicină alopată, ayurvedică sau Unani. Ştiinţa sugestiei se mulează perfect pe orice sistem. Prin amabilitate şi bunătate medicul îşi va atrage o mulţime de pacienţi şi îşi va îmbunătăţi astfel practica.

YOGHINII ÎŞI TRANSMIT MESAJUL PRIN TRANSFER DE GÂNDURI

Prin vibraţiile lor spirituale şi prin aura lor magnetică, yoghinii autentici şi necunoscuţi ajută mult mai mult umanitatea decât „yoghinii" de pe platformele adunărilor şi ale sălilor de conferinţă. Vorbitul la microfon este practicat doar de aceia care au un grad mai scăzut de spiritualitate, ce nu posedă ştiinţa şi puterea de a-şi folosi facultăţile paranormale şi forţele latente din ei.

Marii adepţi şi MAHATMAS-ii (lit. Marele Suflet) îşi transmit mesajele prin telepatie aspiranţilor merituoşi din diferitele colţuri ale lumii. Mijloacele de comunicaţie care nouă ne apar drept paranormale sunt instrumentele fireşti de lucru ale marilor yoghini.

INFLUENȚAȚI-I PE ALȚII PRIN GÂNDUL VOSTRU

Puteţi influenţa pe altcineva fără a folosi limbajul vorbit. Tot ceea ce vă este necesar este o bună concentrare mentală, direcţionată de voinţă. Aceasta se numeşte telepatie.

Iată un exerciţiu dacă doriţi să practicaţi telepatia. Gândiţi-vă la un prieten sau o rudă ce locuieşte departe de voi. Imaginaţi-vă faţa lui cât mai clar şi distinct. Dacă aveţi fotografia lui, priviţi-o şi vorbiţi-i cu voce tare. Înainte de culcare concentraţi-vă intens asupra pozei. Peste două, trei zile o să primiţi cu siguranţă o scrisoare de la el. Important este doar să nu aveţi îndoieli.

Veţi obţine astfel succesul şi o mare încredere în ştiinţa telepatiei. Câteodată, pe când citiţi ziarul sau aveţi ceva de lucru, vă treziţi subit primind un mesaj de la cineva drag. Dintr-odată vă gândiţi la el. Este evident că în clipa aceea el vă trimite un mesaj, gândindu-se profund la dumneavoastră (acest proces nu trebuie să fie neapărat conştient; asemenea lucruri se petrec în mod curent la mulţi oameni care receptează sau emit în mod inconştient mesaje mentale altora).

Vibraţiile mentale călătoresc mai rapid decât lumina sau electricitatea. În exemple cum ar fi cele de mai sus, mintea subconştientă recepţionează mesajele şi impresiile şi le transmite apoi mentalului conştient.

DIFERITE UTILITĂȚI ALE PUTERII GÂNDULUI

Ştiinţa puterii gândului este deopotrivă interesantă şi subtilă. Dintr-o anumită perspectivă, lumea gândurilor este mai reală decât universul fizic.

De aceea, puterea gândului este foarte mare, căci ea acţionează nu doar în universul vizibil, ci şi în cel invizibil. Fiecare gând pe care îl emiteţi are o valoare intrinsecă pentru voi, pe toate planurile posibile. Puterea corpului fizic, a minţii, succesul în viaţă şi charisma personală - toate depind de natura şi de calitatea gândurilor voastre. Dar pentru aceasta trebuie mai întâi să cunoaşteţi ştiinţa gândurilor

şi să vă dezvoltaţi puterea gândului. Dacă aveţi o înţelegere cuprinzătoare a modului în care acţionează vibraţiile-gând, dacă cunoaşteţi tehnica controlului gândurilor, precum şi metoda de transmitere benefică la distanţă prin formarea unor gânduri-undă puternice, clare şi perfect definite, atunci puterea voastră mentală va spori de mii de ori. Atunci veţi putea realiza adevărate minuni.

Dacă gândul bun eliberează, gândul rău înlănţuie. De aceea, cei care gândesc corect obţin eliberarea. Manifestaţi puterile oculte ascunse în interiorul vostru prin înţelegerea şi realizarea puterilor minţii. Închideţi ochii; concentraţi-vă gradat. Veţi putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanţă, veţi putea auzi sunete îndepărtate, veţi putea trimite mesaje nu doar în orice parte a acestei planete, ci şi în alte părţi din univers, veţi putea vindeca persoane aflate la mii de kilometri distanţă, ieşind astfel în afara timpului şi spaţiului.

Credeţi în puterile minţii. Pasiunea, atenţia, voinţa, credinţa şi concentrarea vă vor aduce fructul dorit. Amintiţi-vă mereu că mintea se naşte din ATMAN (Spiritul) prin puterea MAYEI (Iluziei).

GÂNDURILE POT ÎMPLINI ORICE MISIUNE

Puteţi ajuta un prieten aflat în dificultate transmiţându-i gânduri de uşurare, fără să fiţi nevoiţi să vă mişcaţi din locul în care vă aflaţi. Puteţi ajuta un prieten ce caută Adevărul transmiţându-i mental, într-un mod cât mai clar şi bine definit, adevărurile pe care le cunoaşteţi.

Dacă trimiteţi cuiva un gând de iubire sau de ajutor, acesta va pătrunde în mintea lui unde va provoca în virtutea rezonanţei un gând similar, după care se va întoarce la voi cu o forţă îndoită. Atenţie însă: acest lucru este valabil şi pentru gândurile de ură care lovesc pe alţii, dar mai tare vă vor lovi apoi pe voi.

De aceea, cel care înţelege legile gândirii nu va trimite decât gânduri de compasiune, iubire şi blândeţe, atingând astfel fericirea veşnică.

Atunci când trimiteţi un gând util cu scopul de a ajuta pe cineva, el trebuie să aibă un scop pozitiv şi foarte clar definit, căci altfel el nu va aduce efectul dorit. Un gând confuz sau lipsit de forţă nu poate aduce în niciun caz rezultate benefice.

PUTEREA GÂNDULUI CE INSPIRĂ

Trebuie să înţelegeţi foarte clar legea sugestiei şi efectele sale asupra minţii. Trebuie să fiţi atenţi cu sugestiile pe care le faceţi. Nu emiteţi niciodată sugestii greşite care pot avea efecte distructive, căci puteţi face astfel mult rău. Gândiţi-vă bine înainte de a vorbi.

Învăţătorii şi profesorii ar trebui să aibă o cunoaştere adâncă a ştiinţei sugestiei şi autosugestiei. Ei vor putea astfel să îi înveţe şi să îi eleveze şi pe studenţii lor într-un mod eficient.

Sugestii de tipul: „Dacă nu eşti cuminte, vine miliţianul şi te ia" sunt foarte distructive pentru copii, care devin timizi şi sperioşi. Mintea copilului este elastică, gingaşă şi se mulează uşor; sugestiile de orice fel li se imprimă foarte uşor, iar schimbarea sau eliminarea lor devine aproape imposibilă atunci când ei cresc. Un copil timid şi sperios se va transforma într-un adult timid şi angoasat.

Părinţii ar trebui să inducă curajul în mintea copiilor lor. Ei ar trebui să le spună „Uite, aici este poza unui leu şi tu poţi fi la fel de puternic ca şi el. Haide, strigă ca el. Fii curajos! Priveşte poza lui SHIVA, a lui ARJUNA sau a oricărui alt erou al Antichităţii sau al timpurilor moderne. Şi tu poţi fi ca el." Când copiii cresc, aceste sugestii se întăresc prin adiţionarea noilor stimuli externi.

PRACTICAŢI TRANSFERUL GÂNDURILOR

La început, practicaţi telepatia la mică distanţă şi de preferinţă noaptea. Rugaţi un prieten să aibă o atitudine receptivă şi să se concentreze în jurul orei zece, stând cu

ochii închişi într-o cameră întunecoasă, dacă este posibil aşezat în VAJRASANA sau în PADMASANA.

Urmăriţi să vă trimiteţi mesajul exact la ora convenită. Concentraţi-vă asupra gândurilor pe care doriţi să le transmiteţi cu o cât mai mare hotărâre.

La început este posibil să daţi greş, dar pe măsură ce avansaţi în practică şi vă însuşiţi bine tehnica, veţi putea trimite şi primi corect mesajele. Mai târziu, veţi putea chiar să transmiteţi mesaje la mare distanţă, în orice colţ al lumii. Undele-gând diferă în intensitate şi în forţă. Emiţătorul şi receptorul ar trebui să practice o concentrare cât mai intensă. Abia atunci veţi dobândi forţa necesară trimiterii mesajelor, claritatea şi acurateţea în receptarea lor.

Până atunci însă începeţi prin a practica telepatia dintr-o cameră în altă cameră vecină. Această ştiinţă necesită o practică răbdătoare şi, uneori, îndelungată. BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului sexual) este foarte importantă.

PARAPSIHOLOGIA ŞI GÂNDURILE SUBCONŞTIENTE

Aşa cum fluviul sacru Gange îşi are originile în Gangotri, în munţii Himalayei, după care curge fără încetare spre Ganga Sagar, la fel şi curentul gândurilor îşi are originea în albia SAMSKARAS-urilor (impresiilor) din cele mai adânci straturi ale minţii, unde sunt încastrate VASANAS-urile sau dorinţele subtile, latente; el curge neîncetat spre obiectele lumii exterioare atunci când mintea se află fie în stare de veghe, fie în stare de vis. Chiar şi o locomotivă este din când în când trimisă la depou să se odihnească, atunci când roţile ei s-au supraîncălzit; dar misterioasa maşină a minţii se învârte fără încetare, neîngăduindu-şi nici măcar un moment de odihnă.

Practica telepatiei, a citirii gândurilor, hipnotismul, messmerismului şi vindecării psihice, dovedeşte fără nicio urmă de dubiu că mintea există şi că o minte superioară

poate influenţa şi subjuga o minte inferioară. Din scrierea inspirată şi din experienţele cunoscute cu persoane hipnotizate putem cu uşurinţă deduce existenţa minţii subconştiente care operează continuu, 24 de ore din 24. Prin disciplină spirituală puteţi însă să vă schimbaţi gândurile subconştiente şi mintea, devenind astfel o fiinţă nouă.

PUTEREA GÂNDURILOR DIVINE

Gândul înseamnă viaţă. Sunteţi ceea ce gândiţi. Gândurile vă crează mediul înconjurător. Gândurile voastre constituie lumea voastră.

Dacă menţineţi gânduri sănătoase, veţi avea o sănătate bună. Dacă vă gândiţi la boală, cu greu vă puteţi aştepta la sănătate, frumuseţe şi armonie. Amintiţi-vă mereu că trupul este produsul minţii şi se află sub controlul ei.

Dacă gândurile voastre vor fi puternice, şi corpul vostru va fi puternic. Gândurile de iubire, pace, mulţumire, puritate, perfecţiune sau Divinitate vă vor face, pe voi şi pe cei din apropierea voastră, perfecţi şi divini. De aceea, cultivaţi gândurile divine!

Capitolul 4

FUNCȚIILE PUTERII GÂNDULUI

GÂNDURILE ASIGURĂ O SĂNĂTATE IRADIANTĂ

În plan intern, corpul fizic este asociat cu mintea; am putea chiar spune că el este contrapartea minţii sau forma vizibilă, grosieră a minţii subtile, invizibile. Dacă vă doare un dinte, stomacul sau urechea, mintea este imediat afectată. Ea nu mai gândeşte corect, devenind agitată, perturbată, deranjată.

Dacă, pe de altă parte, mintea este deprimată, nici corpul nu poate funcţiona corect. În terminologia indiană, durerile ce afectează corpul sunt numite boli secundare sau VYADHI, în timp ce VASANAS-urile sau dorinţele sunt considerate boli primare sau mentale, numite ADHI.

Sănătatea minţii este mai importantă decât sănătatea fizică. Când mintea este sănătoasă, corpul o va urma cu siguranţă. Dacă mintea este pură, dacă gândurile sunt pure, veţi fi eliberaţi atât de bolile primare, cât şi de cele secundare. Sau, cum spuneau cu înţelepciune latinii: „Mens sana in corpore sano" (Minte sănătoasă în corp sănătos).

GÂNDURILE DEZVOLTĂ PERSONALITATEA

Un gând sublim elevează mintea şi purifică sufletul; un gând rău excită mintea şi umple sufletul cu emoţii morbide şi întunecate. Cei care au un control cât de mic asupra gândurilor şi vorbelor lor pot fi recunoscuţi imediat prin faţa lor senină, calmă, frumoasă şi fermecătoare, prin vocea dulce şi liniştită, prin ochii stălucind de o lumină interioară.

GÂNDURILE AFECTEAZĂ CORPUL

Orice gând, emoţie sau cuvânt produce o puternică vibraţie în fiecare celulă a corpului şi lasă acolo o puternică impresie. Cei care cunosc metoda gândului opus (când ne vin gânduri rele sau deprimante, ele pot fi anihilate gândind ferm o anumită perioadă de timp exact opusul lor) pot duce o viaţă armonioasă, de pace şi de putere. Gândul iubirii va neutraliza pe dată un gând de ură. Gândul curajului este cel mai puternic antidot împotriva fricii.

PUTEREA GÂNDULUI SCHIMBĂ DESTINUL

Unii oameni ignoranţi îşi spun: „KARMA face totul. Eu nu pot lupta cu destinul meu. Dacă aşa m-am născut, de ce aş face vreun efort să mă transform?" O asemenea gândire fatalistă provoacă inerţie, stagnare şi mizerie. Este cea mai perfectă neînţelegere a legii KARMEI. Un om inteligent nu va pune asemenea întrebări stupide, nici nu va aduce asemenea argumente. El îşi va lua destinul în mâini, schimbându-şi gândurile şi acţiunile.

Un vagabond nu trebuie să rămână un vagabond pentru eternitate. Dacoit Ratnakar (care avea să devină înţeleptul Valmiki), Jagai şi Madai, au fost vagabonzi de prim ordin, dar ei s-au putut transforma într-o singură viaţă. La fel, puteţi deveni un yoghin sau un JNANI (un înţelept), vă puteţi croi destinul, vă puteţi determina exact acea KARMA pe care o doriţi. Tot ce aveţi de făcut este să gândiţi corect, nobil, iar apoi să acţionaţi în consecinţă. Puteţi astfel deveni un sfânt sau un milionar, puteţi chiar atinge poziţia lui INDRA sau BRAHMA. Omul nu este o fiinţă neajutorată, ci una înzestrată cu liber arbitru. Depinde numai de el cum îl foloseşte.

GÂNDURILE POT PROVOCA DEZORDINI FIZIOLOGICE

Orice schimbare de gând provoacă vibraţii în corpul nostru mental, iar când acestea sunt transmise corpului fizic ea determină o anumită activitate în materia nervoasă

a creierului, manifestată prin numeroase schimbări chimice şi electrice.

Pasiunea intensă, ura, gelozia amară menţinută timp îndelungat, anxietatea, izbucnirile temperamentale, uzează sistemul distrugând celulele corpului şi provoacă boli ale inimii, ficatului, rinichilor, splinei şi stomacului.

Este demn de reţinut că fiecare celulă a corpului creşte sau suferă, primeşte un impuls de viaţă sau de moarte, de la fiecare gând ce ne trece prin minte, căci avem tendinţa să ne formăm exact în imaginea pe care o gândim cel mai mult.

Când mintea este axată asupra unui anumit gând, ne branşăm asupra unei anumite frecvenţe de vibraţie a materiei, care are tendinţa de a se repeta pe sine, rezonând cu toate gândurile ce vibrează la fel, şi de a forma astfel un obicei, de a deveni automată. Corpul fizic nu face decât să urmeze mintea, imitându-i schimbările. Puteţi observa cu uşurinţă că, atunci când vă concentraţi, ochii vă rămân ficşi (tendinţă pe care o are, de altfel, întregul corp).

PUTEREA GÂNDULUI CREEAZĂ MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Se spune adesea că omul este rezultatul forţelor exterioare ale mediului. Acest lucru este fals, căci faptele demonstrează contrariul. Mulţi dintre cei mai mari oameni s-au născut în sărăcie şi în împrejurări adverse. Mulţi dintre cei născuţi în mizerie s-au înălţat până la cel mai înalt statut social. Ei şi-au câştigat faima şi s-au distins în politică, literatură sau artă. Ei au devenit genii strălucitoare, luminând umanitatea prin puterea spiritului lor. Cum vă explicaţi aceasta?

Sri T. Muthuswary Aiyar, primul judecător indian al Curţii Supreme din Madras, s-a născut într-o sărăcie lucie. El obişnuia să studieze noaptea, la lumina lanternei. Adesea, nu avea suficientă mâncare. Era îmbrăcat în zdrenţe. Dar a luptat din greu şi a reuşit să învingă. Prin uriaşa sa voinţă şi prin hotărârea sa de fier, el s-a ridicat deasupra forţelor mediului în care s-a născut.

În Occident, fiii de cârpaci sau de pescari au reuşit să se ridice la cele mai înalte poziţii. Copiii ce obişnuiau să lustruiască pantofii pe străzi sau să vândă bere în baruri, ori să lucreze în hoteluri au ajuns mari poeţi sau jurnalişti faimoşi. Johnson s-a născut în împrejurări foarte grele. Goldsmith s-a îmbogăţit pornind de la 40 de lire pe an. Sir Walter Scott era foarte sărac; el nu avea nici măcar o locuinţă. Iar James Ramsay MacDonald, un om ce stăpânea foarte bine PURUSHARTHA, a reuşit să ajungă prim-ministru al Marii Britanii, după ce începuse să lucreze ca poştaş cu zece şilingi pe săptămână. El era prea sărac pentru a-şi putea cumpăra ceai; aşa că prefera să bea apă. Masa principală pe care a servit-o timp de luni de zile era un pudding cu carne ce costa trei penny. Apoi a început să înveţe în condiţii foarte grele, manifestând un mare interes pentru politică şi ştiinţă. A ajuns astfel jurnalist, iar apoi, printr-un mare efort de voinţă (PURUSHARTHA), prim-ministru.

SRI SHANKARACHARYA, exponentul filosofiei ADVAITA, un adevărat uriaş spiritual ce a strălucit prin puterea geniului său, s-a născut în condiţii nefavorabile, de mare sărăcie. Am putea continua cu alte o mie de exemple. Credem totuşi că am reuşit să demonstrăm că mediile nefavorabile nu pot anihila potenţiala măreţie a viitoarelor genii şi că oricine îşi poate depăşi mediul printr-un efort constant, prin răbdare, perseverenţă, cinste, integritate, sinceritate, o voinţă puternică şi o mare hotărâre.

Fiecare om se naşte cu SAMSKARAS-urile sale. Mintea nu este o Tabula Rasa sau o foaie albă de hârtie. Ea conţine impresiile generate de gândurile şi acţiunile din vieţile sale anterioare. SAMSKARAS-urile sunt potenţialităţile latente cu care se naşte omul. SAMSKARAS-urile bune sunt active valoroase ale omului; chiar atunci când el se naşte în împrejurări nefavorabile, acestea îl vor proteja de influenţele ostile, nedorite, din exterior. Ele îl ajută să crească şi să evolueze.

Nu pierdeţi nici una din ocaziile care vi se ivesc, căci fiecare este menită să vă ajute să vă dezvoltaţi. Dacă întâlniţi un om bolnav zăcând neajutorat la marginea drumului, luaţi-l pe umerii voştri şi duceţi-l la cel mai apropiat spital. Hrăniţi-l cu lapte sau ceai fierbinte. Urmăriţi să-l simţiţi pe Dumnezeul din el, în strălucirea ochilor lui, în strigătul său, în sufletul său, în mişcarea ritmată a plămânilor lui.

Dumnezeu v-a dăruit această şansă pentru a vă amplifica iubirea şi compasiunea, pentru a vă purifica inima şi a înlătura ura şi gelozia din ea. Dacă sunteţi timid, Dumnezeu vă va aşeza în asemenea circumstanţe care să vă forţeze să vă manifestaţi curajul şi prezenţa de sine prin riscarea propriei vieţi. Toate marile spirite ale umanităţii au ştiut să folosească şansele ce li s-au oferit pentru a-şi împlini scopurile. Aceasta este metoda Divină de a modela mintea omenească.

Amintiţi-vă întotdeauna că în slăbiciunea voastră se ascunde puterea, căci ea vă face foarte grijulii cu propria protecţie. Sărăcia îşi are şi ea virtuţile ei, căci generează smerenie, puterea de a îndura, în timp ce bogăţia aduce adesea cu ea lenea, mândria, slăbiciunea, inerţia şi tot felul de obiceiuri proaste.

În consecinţă, nu vă revoltaţi împotriva mediului nefavorabil. Mai bine creaţi-vă propria voastră lume mentală, căci cel care nu se lasă învins de mediu, ci luptă cu el însuşi pentru a evolua şi a creşte în împrejurări adverse, va ajunge cu adevărat un om puternic. Nimic nu îl va mai putea clinti.

Omul nu este o fiinţă creată de mediu sau de circumstanţe. El le poate controla şi modifica prin capacităţile sale, prin caracterul, gândurile, acţiunile sale bune şi prin efortul personal (PURUSHARTHA). Toate acestea îi pot schimba destinul. Acesta este motivul pentru care marii înţelepţi VASISHTA şi BHISHMA au plasat PURUSHARTHA deasupra destinului. De aceea, corpul cu organele sale nu este altceva decât gând. Mintea ce contemplă corpul devine una cu el. Corpul fizic este lutul pe care mintea îl modelează, pentru

propria sa plăcere, pentru a-şi putea manifesta în exterior energia şi a câştiga astfel diferite experienţe lumeşti prin cele cinci canale ale cunoaşterii, numite JNANA-INDRIYAS (organele de cunoaştere sau percepţie). Corpul nu este altceva decât gândurile, stările, convingerile şi emoţiile noastre obiectivate, făcute vizibile pentru ochii fizici. Orice corp îşi are sediul în minte, căci cum ar putea exista grădina fără apă? Dacă corpul grosier s-ar dizolva, mintea şi-ar găsi cu uşurinţă un alt corp pentru a se manifesta. Dar dacă mintea ar fi paralizată, corpul ar rămâne fără inteligenţă şi ar paraliza şi el.

La marea majoritate a oamenilor, gândul se află în mare măsură sub controlul corpului. Mintea lor este foarte puţin dezvoltată; ei trăiesc în cea mai mare parte în ANNAMAYA KOSHA (cel mai grosier dintre cele cinci învelişuri ale Spiritului, sau corpul fizic). Dar dacă vă dezvoltaţi VIJNANAMAYA KOSHA (sau BUDDHI, inteligenţa pură), veţi puteţi controla apoi MANOMAYA KOSHA (sau Învelişul mental).

Gândul greşit că noi suntem corpul fizic este rădăcina tuturor relelor. Prin această gândire greşită noi ne identificăm cu corpul. Din acest ataşament se naşte posesivitatea. Ne identificăm cu soţia noastră, copiii noştri, casa noastră etc. Identificarea sau ataşamentul sunt singurele cauze ale înlănţuirii noastre în lumea mizeriei şi a durerii.

Capitolul 5

DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI

DOBÂNDIREA PUTERII MENTALE PRIN PURITATE MORALĂ

Cel care rosteşte adevărul şi a dobândit puritatea morală are întotdeauna gânduri puternice. Cel care reuşeşte să-şi controleze mânia în urma practicii îndelungate, are o putere mentală uriaşă.

Când un yoghin care are o gândire foarte puternică rosteşte un cuvânt, el va produce o impresie extraordinară asupra minţilor celorlalţi. Virtuţile precum cinstea, respectarea adevărului şi perfecţionarea de sine prin efort susţinut sunt sursele ideale pentru dobândirea puterii mentale. Puritatea conduce la înţelepciune şi nemurire. Puritatea este de două feluri: internă sau mentală şi externă sau fizică.

Puritatea mentală este mai importantă, dar ea poate fi susţinută şi amplificată prin puritatea fizică. Adeptul ce reuşeşte să obţină o puritate mentală interioară, o minte pozitivă şi concentrată, va obţine deopotrivă cucerirea INDRIYAS-urilor (a celor cinci simţuri) şi realizarea de SINE.

PUTEREA GÂNDULUI ȘI CONCENTRAREA

Gândirea umană nu are practic limite. Cu cât o minte este mai concentrată, cu atât va fi mai mare puterea sa de a se focaliza într-o singură direcţie.

La oamenii cu preocupări lumeşti razele minţii sunt întotdeauna împrăştiate, energia mentală fiind disipată în diferite direcţii. Practica concentrării adună aceste raze într-un singur mănunchi, iar atunci mintea poate fi silită să se îndrepte spre Dumnezeu.

Cultivând atenţia veţi obţine o bună putere de concentrare. Păstrând mintea senină, neîncordată, mereu voioasă, vă veţi putea concentra cu uşurinţă. Concentrarea trebuie practicată regulat, pe cât posibil în acelaşi loc şi la aceeaşi oră (ora ideală este patru dimineaţa).

Alte premise pentru practica concentrării mai sunt: BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului erotic), PRANAYAMA (ştiinţa regularizării suflului), reducerea dorinţelor şi a activităţilor, calmul, tăcerea, izolarea, disciplinarea simţurilor, JAPA, controlul mâniei, renunţarea la citirea ziarelor, la televiziune şi cinema.

Dimpotrivă, efortul fizic exagerat, excesul în vorbire, în mâncare, în amestecul cu diferite persoane, risipa sexuală, ca şi orice alte excese, sunt obstacole în calea concentrării.

PUTEREA GÂNDULUI ŞI GÂNDIREA ORGANIZATĂ

Distrugeţi gândurile răzleţe, dezordonate. Alegeţi un subiect şi analizaţi-i toate aspectele. Când vă gândiţi la un subiect anume nu permiteţi niciodată altor gânduri să pătrundă în mentalul vostru conştient.

Spre exemplu, începeţi să vă gândiţi la viaţa şi învăţăturile lui JAGADAGURU ADI SHANKARACHARYA. Meditaţi la locul naşterii sale, la copilăria sa, caracterul, personalitatea, virtuţile, învăţăturile, scrierile, filosofia sa, cele mai importante afirmaţii din lucrările sale, SIDDHIS-urile (puterile paranormale) pe care le manifesta uneori, cei patru discipoli ai săi, comentariul său asupra BHAGAVAD GITEI, UPANISHADELOR şi BRAHMA SUTRAS-urilor. Gândiţi-vă la toate acestea pe rând; epuizaţi-le una câte una. Apoi, alegeţi alt subiect. Prin această practică vă veţi dezvolta o gândire organizată. Imaginile mentale vor dobândi putere şi claritate, spre deosebire de imaginile mentale ale oamenilor obişnuiţi, care sunt întotdeauna confuze şi neclare.

PUTEREA GÂNDULUI ŞI VOINŢA

Respingerea oricărui gând negativ, rezistenţa în faţa oricărei tentaţii, reţinerea oricărui cuvânt prea dur, încurajarea oricărei aspiraţii nobile, vă pot ajuta să vă dezvoltaţi puterea voinţei sau forţa sufletească, apropiindu-vă cât mai mult de ţel.

Repetaţi mental mereu, cu o puternică aspiraţie: „Voinţa mea este atotputernică, pură şi irezistibilă. AUM, AUM, AUM. Pot realiza absolut orice prin voinţa mea. AUM, AUM, AUM. Căci voinţa mea este invincibilă. AUM, AUM, AUM."

Voinţa este dinamismul forţei sufletului. Când operează ea, toate puterile mentale se reunesc: puterea judecăţii, a memoriei, a înţelegerii, a conversaţiei, a raţiunii, a discriminării, a reflecţiei şi a deducţiei.

Voinţa este regina puterilor mentale. Când ea devine pură şi irezistibilă, gândul susţinut de ea poate face minuni. Voinţa slăbeşte întotdeauna datorită pasiunilor vulgare, a plăcerilor şi a dorinţelor. Cu cât mai puţine dorinţe veţi avea, cu atât mai puternice vă vor fi voinţa şi gândul. Când energia sexuală, energia musculară, mânia etc., sunt transmutate şi sublimate, devenind forţa voinţei, ele sunt perfect controlate. Nimic nu mai este imposibil pe Pământ pentru un om cu o mare voinţă.

Atunci când renunţaţi la un vechi obicei (cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul etc.), puteţi spune că aţi controlat într-o oarecare măsură simţul gustului, că aţi distrus o VASANA şi că aţi eliminat o anumită dependenţă. Veţi câştiga astfel o anumită pace interioară, căci energia pe care o risipeaţi tânjind după cafea etc., din cauza căreia deveneaţi agitat, a fost convertită acum în puterea voinţei. Dacă veţi învinge însă în lupta cu cinsprezece dorinţe, voinţa voastră va fi de cincisprezece ori mai puternică. Iar această nouă putere pe care o veţi dobândi vă va facilita mult lupta cu celelalte dorinţe.

Semnele sau simptomele ce indică creşterea voinţei cuiva sunt următoarele: starea netulburată a minţii, echilibrul,

voioşia, puterea interioară, capacitatea de a îndeplini munci dificile, succesul în orice întreprindere, puterea de a influenţa oamenii, o personalitate magnetică şi dinamică, strălucirea feţei şi a ochilor, privirea fermă, vocea puternică, mersul elastic, fermitatea, curajul etc.

RECOMANDĂRI SIMPLE PENTRU OBȚINEREA UNEI GÂNDIRI CLARE

Imaginile mentale ale omului obişnuit sunt, de regulă, foarte confuze. El nu are habar despre gândirea profundă. Gândurile sale o iau razna. Uneori mintea sa se întunecă de tot.

Imaginile mentale clare şi bine definite sunt apanajul gânditorilor, al filosofilor şi al yoghinilor. Clarvăzătorii percep foarte uşor aceste imagini, căci ele sunt foarte vii. Ele se obţin numai prin concentrare şi meditaţie. Majoritatea gândurilor voastre nu sunt stabile. Ele vin şi pleacă. De aceea, ele sunt vagi şi nedefinite, formând imagini neclare şi slabe. Aceste imagini pot fi întărite printr-o gândire clară, profundă şi continuă. Prin VICHARA (raţionare), MANANA (reflectare adâncă) şi meditaţie, veţi putea sili gândurile să se stabilizeze şi să se cristalizeze într-o formă bine definită. Apoi, ideea filosofică va deveni fermă, iar confuzia se va risipi.

Clarificaţi-vă ideile mereu şi mereu. Practicaţi introspecţia în singurătate. Purificaţi-vă gândurile, apoi liniştiţi-le. Nu permiteţi minţii să hoinărească. Concentraţi-vă asupra unui singur gând; aceasta vă va linişti mentalul. Abia apoi îngăduiţi altui gând să pătrundă în el, eliminând oricare alte valuri mentale care nu au o legătură directă cu el.

SADHANA PENTRU A ATINGE O GÂNDIRE PROFUNDĂ ȘI ORIGINALĂ

Majoritatea oamenilor nu ştiu ce înseamnă o gândire corectă. Ei gândesc superficial. Adevăraţii gânditori sunt puţini în această lume.

Gândirea profundă necesită o SADHANA (practică) intensă. E nevoie de multe vieţi (renaşteri în planul fizic) pentru ca mintea să evolueze până la atingerea întregii sale puteri de manifestare. Anumite SADHANAS, cum este cea Vedantică (MANANA, reflexia), nu pot fi practicate fără un intelect foarte ascuţit, fără o gândire independentă şi originală. Esenţa acestei SADHANA constă chiar în gândirea profundă, perseverentă, lucidă, penetrând până la însăşi rădăcina problemelor abordate, la aspectele fundamentale ale oricărei situaţii, la originea tuturor gândurilor şi a oricărei existenţe.

Pe măsură ce gândirea se elevează, vechile idei (clişee) vor trebui abandonate, oricât de înrădăcinate şi de puternice erau ele. Dacă nu aveţi puterea să priviţi în faţă rezultatele unei asemenea gândiri, să acceptaţi aceste noi concluzii, indiferent de modul în care ele vă pot afecta personal, atunci este preferabil să nu vă orientaţi spre filosofie. O cale mai potrivită pentru dumneavoastră este, în acest caz, devoţiunea.

MEDITAȚIA ȘI GÂNDIREA PROFUNDĂ ȘI CONCENTRATĂ

Având o asemenea forţă, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea este extrem de important să învăţaţi să daţi acestei puteri cea mai înaltă utilizare astfel încât efectele sale să fie maxime. Acest lucru se va realiza în condiţii optime prin practica meditaţiei. Gândirea concentrată focalizează şi menţine ferm mintea asupra unui anumit obiect, făcând astfel posibilă dilatarea infinită a conştiinţei şi trăirea extazului. Acest proces se numeşte meditaţie (contemplare).

DOBÂNDIȚI PUTEREA GÂNDULUI CREATOR

Gândul este o forţă vie, cea mai importantă, mai subtilă şi mai irezistibilă din univers. Gândurile trăiesc; ele se mişcă, au formă, culoare, substanţă, putere şi greutate. Ele

reprezintă o forţă dinamică şi orice acţiune poate fi redusă în ultimă instanţă la un gând.

Un gând de bucurie creează prin rezonanţă gânduri similare şi în mintea altora. Naşterea unui gând pozitiv este un antidot puternic ce poate contracara orice gând negativ. De aceea, practicând gândirea pozitivă vom dobândi o mare putere creatoare.

DEZVOLTAŢI-VĂ INDIVIDUALITATEA ŞI REZISTAŢI SUGESTIILOR ALTORA

Nu vă lăsaţi cu uşurinţă influenţaţi de sugestiile altora. Dezvoltaţi-vă o individualitate proprie. O sugestie puternică, deşi poate să nu vă influenţeze imediat, îşi va manifesta puterea gradat.

Cu toţii trăim într-o lume a sugestiilor. Caracterul nostru este modificat zilnic, în mod inconştient, prin asocierea cu alţii. Astfel, obişnuim să imităm acţiunile celor pe care îi admirăm. Absorbim zilnic sugestiile celor cu care intrăm în contact. Apoi ne lăsăm acţionaţi de ele. Cei cu voinţa mai slabă se supun de regulă celor cu voinţa mai puternică. Similar, servitorul este întotdeauna sub influenţa sugestiilor stăpânului său; pacientul, sub cea a doctorului; studentul, sub cea a profesorului.

Obiceiul (obişnuinţa) nu este altceva decât produsul sugestiei. Hainele pe care le purtaţi, manierele, comportamentul şi chiar mâncarea pe care o preferaţi, toate sunt rezultatul sugestiilor.

Natura îşi are şi ea propriile sugestii. Curgerea râurilor, strălucirea Soarelui, parfumul florilor, măreţia copacilor - toate nu fac altceva decât să vă trimită fără încetare sugestii.

PUTERI PARANORMALE OBŢINUTE PRIN DISCIPLINAREA GÂNDIRII

Un ocultist puternic poate hipnotiza întreaga asistenţă prin puterea sa de concentrare şi prin voinţa sa, manifestând

faimosul truc al frânghiei. El aruncă o frânghie în aer şi îşi sugestionează publicul spectator că se urcă pe aceasta, după care dispare. Dacă scena este însă filmată, nimic din toate acestea nu este înregistrat pe peliculă.

Înţelegeţi şi realizaţi voi înşivă puterile gândului. Închideţi ochii; concentraţi-vă. Exploraţi cele mai înalte regiuni ale minţii. Veţi putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanţă, veţi putea auzi voci de departe, veţi comunica sau vindeca la distanţă.

Capitolul 6

MODALITĂȚI DE DEPĂȘIRE A DIFERITELOR TIPURI DE GÂNDURI

DEPĂȘIȚI GÂNDURILE NEGRE

Supravegheaţi-vă cu atenţie toate gândurile. Atunci când sunteţi asaltaţi de gânduri negre, experimentaţi o stare depresivă. În acest caz puteţi bea o ceaşcă de lapte ori de ceai. Aşezaţi-vă în liniște. Închideţi ochii, încercaţi să depistaţi cauza depresiei, iar apoi înlăturaţi-o.

Cea mai bună metodă pentru a depăşi gândurile negre şi stările depresive ce le însoţesc este să vă gândiţi la gânduri şi la acţiuni inspirate. Amintiţi-vă mereu şi mereu că pozitivul învinge negativul. Aceasta este o mare lege a naturii. De aceea, vă gândiţi întotdeauna la contrariul gândurilor negre ce vă asaltează, la acele lucruri ce vă elevează mintea, la fericire. Uzaţi de puterea imaginaţiei pentru a realiza avantajele stării de fericire; apoi urmăriţi să trăiţi cu adevărat această stare. Nu ezitaţi să zâmbiţi dacă simţiţi nevoia şi chiar să izbucniţi în hohote de râs.

O altă cale de a vă eleva rapid starea de conştiinţă este muzica. Puteţi nu doar să o ascultaţi, dar chiar să cântaţi dumneavoastră înşivă. Metoda este foarte eficientă în alungarea tristeţii. Incantaţi AUM cu voce tare de câteva ori. O altă metodă folosită de RAJA yoghini, PRATIAKSHA BHAVANA, constă în a fugi în aer liber. Starea depresivă va dispărea curând. Aceasta este cea mai uşoară metodă.

Metoda de eliminare a gândurilor negre prin forţa voinţei, la comandă, este cea mai eficientă, dar solicită foarte multă energie şi un mare efort de voinţă. Nu oricine poate reuşi pe această cale. Tehnica de înlocuire a gândurilor negative cu

substitutele lor pozitive, prin puterea sugestiei, este mult mai uşoară. Într-un timp foarte scurt, sentimentele nedorite vor dispărea. Urmăriţi aceasta voi înşivă şi veţi obţine rapid rezultate. Chiar dacă vi se întâmplă să eşuaţi câteodată, nu întrerupeţi practica. Succesul va veni curând. Dacă trăiţi un sentiment de mânie, gândiţi-vă la iubire. Dacă sunteţi gelos, meditaţi asupra avantajelor altruismului şi generozităţii. Dacă trăiţi pur şi simplu o stare proastă, reamintiţi-vă o carte bună sau scenariul unui film minunat. Similar, mila şi compasiunea vor deschide orice inimă împietrită, meditaţia asupra BRAHMACHARYA-ei va înlocui curând înclinaţia spre desfrâu, gândul asupra integrităţii va anihila necinstea. Timiditatea va fi învinsă de curaj, ipocrizia de sinceritate, mândria de smerenie, infatuarea de discriminare. Practica va fi mult facilitată dacă vă selectaţi cu mai mare precauţie compania. Vorbiţi mai puţin şi numai despre subiecte care merită efortul.

CUM PUTEȚI OBȚINE VICTORIA ASUPRA ATACULUI UNOR GÂNDURI NEDORITE

La începutul practicii de control al gândurilor veţi experimenta mari dificultăţi. Va trebui să duceţi un adevărat război pentru a le învinge, căci ele vor lupta cu întreaga lor forţă pentru a-şi păstra dreptul la existenţă, spunându-vă: „Avem toate drepturile să rămânem în acest palat al minţii tale, căci noi deţinem din timpuri imemoriale monopolul asupra acestei zone. De ce ne-am părăsi acum propriul domeniu?! Vom lupta până la sfârşit, căci este dreptul nostru prin naştere!"

Ele se vor arunca asupra voastră cu o mare ferocitate. Când vă veţi aşeza în postura pentru meditaţie, veţi constata că o sumedenie de gânduri malefice vor fi şi ele prezente la întâlnire. Pe măsură ce veţi încerca să le suprimaţi, ele vă vor ataca cu o vigoare dublă. Dar nu uitaţi: pozitivul întotdeauna învinge negativul. Aşa cum întunericul nu poate exista în preajma soarelui, sau leopardul în faţa leului, nici gândurile

întunecate - adevăraţi invadatori invizibili, duşmani ai păcii noastre lăuntrice - nu pot rezista în faţa gândurilor divime, sublime. Ele vor muri de la sine.

ÎNDEPĂRTAŢI GÂNDURILE INUTILE

Nu ezitaţi să îndepărtaţi din mintea dumneavoastră gândurile care nu vă sunt necesare, căci ele împiedică evoluţia spirituală. Atunci când vă lăsaţi absorbiţi de gânduri inutile, vă îndepărtaţi de Dumnezeu. Înlocuiţi-le cu gânduri divine, utile şi folositoare.

Nu permiteţi minţii să revină pe vechile cărări, regăsindu-şi „bunele" obişnuinţe şi clişee. Orice surplus de vigilenţă este binevenit în acest caz. Atunci când o pietricică ne-a intrat în pantof şi ne chinuieşte, ne descălţăm şi o eliminăm rapid. Odată înţeles corect acest mecanism, este la fel de uşor să eliminăm orice intrus mental care ne asaltează mintea. Acest lucru ar trebui să vă devină la fel de clar precum lumina soarelui. Cel care nu va reuşi acest lucru, nu va putea vorbi despre cucerirea propriei naturi şi despre ascendentul său asupra părţii mecaniciste din el însuşi. El nu este decât un sclav, pradă uşoară în gheara propriilor fantasme ce îi bântuie prin creier.

STĂPÂNIŢI GÂNDURILE LUMEŞTI

Gândurile lumeşti vă vor tulbura din plin la începutul noii dumneavoastră vieţi la care vă va permite accesul puterea gândului. La fel şi în cazul practicii meditaţiei şi a aspiraţiei către o viaţă spirituală. Dar dacă veţi fi constanţi în cultivarea unor gânduri spirituale şi în meditaţie, asemenea gânduri vor muri de la sine.

Cel mai bun foc ce vă va purifica mintea de gândurile lumeşti este chiar meditaţia. Gândirea pozitivă, LAYA YOGA, JAPA, practica PRANAYAMA-ei, KARMA YOGA - toate acestea vă vor ajuta mult în obţinerea controlului asupra acestor gânduri. Atunci când sunteţi foarte ocupat în timpul zilei, este posibil să nu găzduiţi în mintea voastră gânduri

impure; când însă prindeţi un moment de odihnă şi vă veţi relaxa mental, ele vă vor asalta imediat. Aceste momente de relaxare sunt exact cele în care trebuie să vă sporiţi vigilenţa, devenind mai lucizi. Când e lăsată liberă, mintea are tendinţa să devină exagerat de receptivă, iar dacă aura voastră nu este suficient purificată, aceasta vă va pune rapid în rezonanţă cu anumite energii malefice ale căror focare mai persistă încă în subconştientul vostru, datorită unor acumulări karmice anterioare.

Prin repetare, gândurile capătă o mare putere. Orice gând, fie el pur sau impur, odată apărut în mentalul vostru, are tendinţa de a se repeta. În plus, el va atrage, prin puterea rezonanţei, gânduri asemănătoare (aflate pe acelaşi nivel al vibraţiei). În scurt timp vă veţi trezi astfel cu un adevărat „stol" de gânduri, creându-vă un veritabil sistem de avalanşă pornit de la un mic gând. Cu cât veţi înţelege mai clar acest mecanism, cu atât mai limpede vă va deveni importanţa gândirii pozitive.

Învăţaţi să vă ordonaţi gândurile, să le eşalonaţi în funcţie de importanţa şi gradul lor de puritate, urmărind să puneţi accentul pe cele luminoase, subordonându-le pe cele neînsemnate sau întunecate, acordându-le o importanţă din ce în ce mai mică, până când ele vor înceta cu desăvârşire să vă mai tulbure. Chiar dacă ele vor mai persista încă destulă vreme, fiţi indiferenţi faţă de ele, ca şi cum nici măcar nu v-ar aparţine; nu vă lăsaţi prinşi în capcana identificării cu asemenea gânduri, nici chiar manifestând remuşcări. Neglijarea lor completă este mult mai eficientă, diminuându-le puterea pâna la anihilare (consideraţi-le gânduri străine de voi care s-au rătăcit întâmplător pe domeniul vostru mental şi care vor dispărea la fel de fulgerător cum au apărut). Lupta cu ele nu face decât să le întărâte şi mai tare, dându-le o forţă pe care nu o aveau iniţial. Dacă nu aveţi destulă tărie la început, rugaţi-vă lui Dumnezeu; citiţi vieţile sfinţilor, scripturile sacre, operele marilor înţelepţi. Veţi constata că toţi adepţii

au trecut prin această etapă, iar faptul că ei au învins vă va da aripi.

DEPĂȘIȚI-VĂ VECHILE OBIȘNUINȚE

Toate vechile obişnuinţe (gânduri, clişee) referitoare la corp, îmbrăcăminte, mâncare şi aşa mai departe, trebuie depăşite prin ATMA-CHINTANA, sau reflecţia asupra naturii SINELUI DIVIN. Aceasta este o muncă foarte dificilă, ce necesită răbdare, o mare perseverenţă şi putere spirituală lăuntrică. STRUTI-urile declară fără echivoc: „ATMAN nu poate fi realizat de către cei slabi". Aspiranţii sinceri îşi dedică întreaga fiinţă contemplării Absolutului, retrăgându-şi întreaga afecţiune dinspre lumea exterioară a simţurilor. Cei care şi-au distrus toate VASANAS-urile şi implicit, toate gândurile - obişnuinţă, ajung să se bucure de beatitudinea finală a comuniunii cu BRAHMAN (Dumnezeu), de omniscienţă şi adevăr. Viziunea lor asupra lumii exterioare va deveni egală datorită nonataşamentului. Toate temerile, adversităţile, problemele generate de eterogenitate, diversitate, distincţie şi dualitate vor dispărea, căci ele sunt generate de puterea mentalului pe care ei îl vor fi transcens. Calea până la această stare extatică este însă lungă şi grea, căci puterea MAYA-ei (iluziei) este foarte mare.

Atunci când cel ce priveşte devine una cu obiectul privit şi cu actul privirii, el experimentează starea de ANANDA (pură beatitudine). Aceasta este a patra stare sau TURIYA. Înţelepciunea nesfârşită este acum atinsă (starea de JNANA), căci privitorul devine acum ATMAN privindu-se pe Sine Însuşi. Toate distincţiile şi dualităţile vor dispărea acum cu desăvârşire. Gândurile de atracţie, cele de repulsie, plăcerile şi neplăcerile nu vor mai exista pentru înţeleptul care a atins realizarea de sine; deşi el va continua să lucreze prin intermediul corpului, el nu va mai pierde controlul în faţa nenumăratelor iluzii ale lumii, căci mintea sa va fi centrată numai asupra lui BRAHMAN.

Fie ca fiecare dintre voi să realizeze numai acele acţiuni virtuoase care să vă permită să atingeţi starea de JNANA, fără ca gândurile privind prosperitatea lumească să vă mai asalteze vreodată. Fie să puteţi trăi scufundaţi în oceanul beatitudinii lui BRAHMA, într-o stare de deplină iluminare, dincolo de orice dualităţi, distincţii şi diferenţieri!

TRANSFORMAŢI GÂNDURILE INSTINCTIVE

Gândirea este de patru feluri: simbolică, instinctivă, impulsivă şi obişnuită (creată de puterea obişnuinţei). Gândirea prin cuvinte este o gândire de tip simbolic. Instinctele sunt însă mai puternice decât simbolurile. Gândurile privitoare la corp, hrană, băutură, baie, etc. sunt gânduri generate de puterea obişnuinţei.

Gândirea simbolică poate fi cu uşurinţă stopată. Nu acelaşi este însă cazul gândirii instinctive şi al celei impulsive. Pacea şi calmul mental pot fi atinse numai prin eliminarea deplină a mâniei şi grijilor. Prin luciditate şi discernământ toate grijile inutile pot fi evitate. Aşezaţi-vă relaxaţi timp de 15 minute într-o postură confortabilă şi meditaţi asupra curajului, bucuriei, beatitudinii, păcii şi voioşiei.

De regulă, la fiinţele obişnuite, mintea lor este ocupată simultan de patru sau cinci tipuri de gânduri referitoare fie la îndatoririle casei, la afaceri, la munca de la birou, fie la corp, mâncare, băutură, gânduri anticipative, planuri de a obţine bani, gânduri de răzbunare, obişnuitele gânduri referitoare la necesităţile fiziologice, la baie, etc.

Atunci când studiaţi o carte la ora 15.30, numai gândul la plăcerea pe care o veţi simţi urmărind meciul de fotbal de la ora 16.00, vă deranjează în studiul dumneavoastră în fiecare moment. Numai yoghinii cu mintea cu adevărat focalizată se pot concentra asupra unui unic gând atâta timp cât doresc.

Dacă vă priviţi cu atenţie mintea veţi descoperi multe gânduri inconsistente. Cel mai adesea mintea rătăceşte la întâmplare, fără nici un scop. Unui gând referitor la corp şi la necesităţile sale îi va urma o amintire despre un prieten,

apoi vă veţi gândi cum să faceţi să mai obţineţi nişte bani, vă veţi aminti că vă este foame ori sete, apoi o scenă din copilărie etc. Dacă studiindu-vă mintea, veţi reuşi să vă menţineţi concentrat asupra unui unic subiect (altfel spus, să menţineţi un gând consistent), excluzând orice alte gânduri, aceasta este deja o mare realizare, un pas uriaş pe calea controlului gândirii.

ADUNAŢI GÂNDURI INSPIRATE

Ţelul vieţii este atingerea Conştiinţei Divine. Aceasta înseamnă realizarea că nu sunteţi nici acest corp muritor, nici această minte limitată şi mereu schimbătoare, ci sunteţi veşnic liberul şi supremul ATMAN. Amintiţi-vă mereu acest gând inspirat: AJO NITYAH SASVATOYAM PURANO: Nenăscut, Etern, Permanent este Cel Adevărat. Aceasta este natura voastră reală şi nicidecum sărmana personalitate agăţată de un nume şi o formă. Doar accidental aţi nimerit în această iluzie datorită unui nor efemer de ignoranţă. Treziţi-vă şi realizaţi că sunteţi ATMAN cel Pur.

Iată şi o altă inspiraţie sublimă provenită din UPANISHADE: ISAVASYAMIDAM SHARVAM - fiecare aspect al universului este animat de Viaţa Divină. Zâmbiţi florilor şi ierbii, împrieteniţi-vă cu vecinii, cu câinii, pisicile, vacile, oamenii, copacii, cu orice creatură a naturii. Viaţa voastră va deveni atunci perfectă şi bogată în infinite satisfacţii.

Dacă doriţi cu adevărat să vă dezvoltaţi puterea gândului, să vă clădiţi o personalitate măreaţă, păstraţi mereu în preajmă câteva cărţi ce conţin gânduri inspirate ce pot conferi iluminarea. Citiţi-le mereu şi mereu, până când vor deveni o parte integrantă din fiinţa voastră, din modul vostru de a trăi şi a acţiona.

Iată spre ilustrare o mică listă cu asemenea gânduri:

1. O conştiinţă curată dă curaj inimii şi putere gândului.
2. Sărăcia este fratele mai mare al lenii.
3. Cunoaşterea Sinelui este cea mai mare comoară, iar meditaţia este cheia cunoaşterii.

În concluzie, gândurile negative pot fi prevenite numai gândindu-vă la altceva, cât mai interesant, cât mai captivant, sublim şi inspirat. Ignorarea cu desăvârşire a gândurilor rele şi înlocuirea lor cu altele, bune, este marea SADHANA care vă va permite să obţineţi controlul asupra gândirii negative. Gradat şi cu ajutorul vostru constant, gândurile rele vor înceta să vă mai hărţuiască şi vor cădea în uitare (altfel spus, se vor dizolva de la sine). Dar până când acest lucru se va realiza, nu uitaţi regula de aur izvorâtă din legea universală a rezonanţei: ignoraţi gândurile rele, căci orice luptă cu ele nu va face decât să le dea putere (să le amplifice) şi înlocuiţi-le cu opusul lor (sau cu orice gând inspirat şi sublim pentru care aveţi o anumită preferinţă).

Capitolul 7

METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR

CONTROLUL GÂNDURILOR PRIN PRACTICA CONCENTRĂRII

Liniştiţi gândurile prea turbulente. Calmaţi emoţiile care le însoţesc. La început, concentraţi-vă asupra unei forme concrete, asupra unei flori, a imaginii lui BUDDHA, a unui tablou de vis, a luminii orbitoare a luminii spirituale, a imaginii unui sfânt, o YANTRA, etc. Realizaţi aceasta de trei, patru ori pe zi: dimineaţa devreme, la orele 8, 16 şi 20. Cei înclinaţi spre devoţiune se vor concentra asupra inimii, RAJA yoghinii asupra lui TRIKUTI (spaţiul dintre sprâncene), vedanticii asupra Absolutului. Vă mai puteţi alege drept obiect al concentrării vârful nasului, MANIPURA sau MULADHARA CHAKRA.

Atunci când diverse gânduri irelevante (care nu au nici o legătură cu obiectul concentrării) vă pătrund în minte, urmăriţi să fiţi indiferenţi. Astfel, ele vor muri de la sine. Dacă veţi încerca să vă opuneţi, ele vor persista, iar puterea lor de rezistenţă va creşte. O mare cantitate de energie (din planul voinţei) va fi atunci irosită în lupta împotriva lor. Înlocuindu-le însă cu gânduri divine, ele vor dispărea treptat. Practica concentrării necesită aşadar deopotrivă fermitate şi constanţă.

Concentrarea este practicată cu scopul de a opri modificările minţii. Ea urmăreşte să menţină mintea focalizată asupra unei forme sau a unui obiect o perioadă cât mai lungă de timp. Rezultatele unei mari puteri de concentrare sunt minunate, căci opunându-se gândurilor

şi dorinţelor izvorâte din lumea simţurilor, ea înlocuieşte de fapt grijile şi frământările cu beatitudinea, perplexitatea cu luciditatea, moleşeala mentală cu gândirea aplicată şi eficientă, reaua voinţă cu extazul. Mintea se concentrează cu o relativă uşurinţă asupra obiectelor exterioare, căci ea are o tendinţă naturală de exteriorizare. De aceea, alegând imaginea preferată a unui mare model divin (Isus, Buddha, Krishna, Devi, etc.), priviţi-o ferm şi fără să clipiţi o perioadă cât mai lungă de timp. La început, examinaţi întreaga figură, de la cap spre picioare, urmărind să reţineţi toate detaliile. După ce mintea s-a calmat în mare măsură, fixaţi-vă privirea asupra unui singur punct, apoi închideţi ochii şi vizualizaţi mental întreaga imagine.

Va trebui să atingeţi performanţa de a putea vizualiza cu claritate imaginea oriunde v-aţi afla (deci chiar în absenţa suportului exterior). Aceasta este concentrarea şi ea nu poate fi obţinută decât printr-o practică susţinută şi zilnică. Dacă doriţi cu adevărat să vă amplificaţi puterea de concentrare, va trebui să renunţaţi la cât mai multe din dorinţele şi activităţile voastre lumeşti şi să practicaţi tăcerea câteva ore în fiecare zi. Numai atunci mintea se va concentra cu uşurinţă şi fără efort.

CONTROLUL GÂNDURILOR PRINTR-O ATITUDINE POZITIVĂ

Urmăriţi să obţineţi puterea să vă închideţi în faţa gândurilor şi influenţelor nedorite sau prejudiciante adoptând o atitudine pozitivă a minţii. Aplicând această metodă veţi deveni receptivi numai la forţele şi influenţele sublime din macrocosmos. Folosiţi în acest sens sugestii pozitive care vor deveni gradat un obicei (vor fi integrate de subconştientul vostru). Astfel, toate influenţele nedorite, de joasă vibraţie, atât din lumea vizibilă cât şi din cea invizibilă vor fi oprite la poarta voinţei dumneavoastră, în timp ce influenţele înalte vor pătrunde cu uşurinţă, direct proporţional însă cu gradul în care au fost invitate (altfel spus, cu nivelul vostru de

aspiraţie). În minte există deopotrivă dubii şi adevăr. Astfel, în unele minţi poate să apară îndoiala că Dumnezeu există. Aceasta se numeşte SAMSAYA - BHAVANA. Un alt dubiu posibil este acela dacă „Eu îl pot realiza pe BRAHMAN". Apoi o altă voce vă va spune: „Dumnezeu sau BRAHMAN este real. El este realitatea la fel de concretă şi de solidă ca şi acest fruct pe care îl ţin în mână. El reprezintă întreaga cunoaştere şi beatitudine şi eu pot să realizez acest lucru!"

Am înţeles acum fulgerător (prin intuiţie) o anumită realitate, iar această înţelegere are cu adevărat o bază solidă, căci rădăcina ei se află întru Adevăr. Nu trebuie să ne lăsăm induşi în eroare şi să confundăm o asemenea idee solid ancorată cu altele care nu au nici un fundament. Aparent, şi una şi celelalte sunt doar simple gânduri ce ne trec prin minte, dar calitatea lor este fundamental diferită, căci în timp ce ultimele sunt doar gânduri efemere care vin şi pleacă, produse ale imaginaţiei şi ataşamentelor noastre, primul gând are o realitate în sine, pe care o vom putea percepe gradat dacă vom şti să îl cultivăm cu dragoste, identificându-ne mereu cu el, până când va deveni ferm implantat în solul minţii noastre, crescând precum un arbore şi dând la iveală florile şi apoi seminţele sale sublime, adică realizarea esenţei noastre ascunse. Atunci „Eu sunt BRAHMAN„ nu va mai fi doar un gând printre altele, ci însăşi realitatea noastră lăuntrică. Clarificarea ideilor va îndepărta deci confuzia minţii noastre. Ori de câte ori un dubiu nou apare, va trebui să-l eliminăm prin sugestii şi afirmaţii bine direcţionate, precum: „Este adevărat, voi reuşi. Mă voi depăşi pe mine însumi şi voi realiza Adevărul Ultim. Nu există nici un dubiu în această direcţie„ sau, „În vocabularul meu mental nu există asemenea expresii, precum nu pot, imposibil, dificil, etc. Totul este posibil sub soare". Adoptând o asemenea atitudine nimic nu vi se va mai părea dificil. Voinţa vă va deveni din ce în ce mai puternică şi vă va aduce un succes fulgerător în tot ceea ce veţi întreprinde şi mai ales în încercarea voastră de a vă cuceri propria minte.

CONTROLUL GÂNDURILOR PRIN NON-COOPERARE

Nu cooperaţi cu mintea voastră atunci când este asaltată de influenţe malefice şi astfel ea va trece gradat sub controlul voinţei voastre. Iată care este metoda practică pentru a realiza acest lucru. Dacă mintea vă spune: „Vreau să mânânc dulciuri astăzi", răspundeţi-i astfel: „Astăzi nu voi coopera cu tine. În consecinţă, nu voi mânca dulciuri, ci numai un pumn de orez." Dacă mintea vă spune: „Vreau să merg la cinema", răspun- deţi-i: „Prefer să fac o şedinţă de ASANE şi să citesc din UPANISHADE". Aceasta este metoda de a nu coopera cu mintea. Ea constă în a înnota împotriva curentului simţurilor. Gradat, mintea va slăbi şi va deveni servitorul vostru supus. Veţi deveni astfel stăpânul propriei voastre minţi.

Cel care a atins autocontrolul şi se poate mişca printre obiectele simţurilor complet detaşat, eliberat de atracţie şi repulsie - realizează starea de pace lăuntrică. Mintea şi simţurile sunt străbătute de cei doi curenţi ai atracţiei şi ai repulsiei. În consecinţă, ele vor avea preferinţe pentru anumite obiecte şi antipatii faţă de altele. Dar fiinţa disciplinată este eliberată de acest joc al dualităţii, fiind controlată doar de Sine; ea trăieşte ancorată de-a pururi în pacea Eternităţii. O asemenea fiinţă are o voinţă atotputernică de care vor asculta simultan simţurile şi mintea. Ea va şti să aleagă exact acel obiect de care are strictă necesitate pentru a putea răspunde nevoilor reale ale corpului său, fără însă a se ataşa de ele prin iubire sau ură (plăcere sau neplăcere).

ARTA DE A VĂ RAREFIA GÂNDURILE

Aşa cum pe plantaţiile de cauciuc plantatorii rarefiază arborii tăindu-i pe cei mai puţin dezvoltaţi pentru a putea extrage mai mult lapte de la cei puternici, la fel va trebui să procedaţi şi voi cu gândurile voastre, distrugându-le unul câte unul pentru a putea bea în final ambrozia sau nectarul nemuririi.

Folosindu-vă discernământul, selectaţi doar gânduri pozitive şi eliminaţi-le pe cele negative. Printr-o asemenea rarefiere mentală, puterea gândurilor rele se va diminua gradat. Ele vor mai continua să vă asaltaze o vreme, dar nu vă vor mai putea face vreun rău, căci nu vor mai avea vitalitatea necesară (gândurile sunt puternice doar într-un mediu favorizant).

La fel cum omul pe cale să se înece încearcă să se prindă de orice îi iese în cale pentru a putea supravieţui, şi aceste gânduri - acum lipsite de viaţă - vor mai încerca încă o vreme să revină la starea lor de dinainte. Dacă veţi continua însă cu regularitate practica voastră zilnică de concentrare şi meditaţie, ele se vor stinge de la sine precum o lampă căreia i s-a terminat uleiul. Nu uitaţi însă că asemenea pasiuni negative, precum egoismul, gelozia, mândria şi ura, sunt de regulă foarte adânc înrădăcinate. Chiar dacă prin rarefiere sunt suprimate o anumită perioadă de timp, ele vor încerca să revină mai târziu. Orice slăbiciune din partea voastră le va permite acest lucru. De aceea, numai un efort susţinut şi o vigilenţă constantă va permite dezrădăcinarea lor completă.

CONTROLUL GÂNDURILOR PRIN METODA LUI NAPOLEON

Atunci când vă gândiţi la un subiect nu permiteţi altor gânduri să vă pătrundă în minte. Dacă, de pildă, vă gândiţi la milă, nu faceţi alte conexiuni, cum ar fi iertarea sau toleranţa. Dacă studiaţi BHAGAVAD GITA nu vă gândiţi la ceai sau la meciul de fotbal. Lăsaţi-vă absorbiţi numai de subiectul care vă preocupă în prezent.

Napoleon obişnuia să îşi controleze gândurile în această manieră: „Atunci când vreau să mă gândesc la lucruri mai plăcute, închid toate sertarele minţii mele ce conţin lucruri neplăcute. Dacă vreau să dorm, atunci închid toate sertarele minţii mele!"

OPRIȚI REVENIREA GÂNDURILOR RELE

Să presupunem că gândurile rele staţionează cam 12 ore în mintea voastră şi revin o dată la trei zile. Dacă prin practica meditaţiei şi a concentrării puteţi să le reduceţi staţionarea la numai 10 ore şi să le lăsaţi să revină doar o dată pe săptămână, puteţi considera că aţi făcut un anumit progres. Continuând practica, perioada de staţionare şi revenirile se vor diminua gradat. Până la urmă, ele vor dispărea în totalitate. Pentru stimulare, comparaţi starea dumneavoastră mentală de acum cu cea de acum un an sau doi. Sesizarea progresului făcut vă va spori entuziasmul. La început acest progresa va fi însă foarte lent, astfel încât o asemenea evaluare a propriei creşteri spirituale va fi mai dificilă.

NU FACEȚI CONCESII GÂNDURILOR NEGATIVE

Atunci când un gând malefic pătrunde pentru prima dată în minte, imaginaţia se va apleca cu interes asupra lui. Vă veţi amuza insistând o vreme asupra lui. Ceea ce nu realizaţi însă este faptul că permiţându-i şederea în mentalul vostru, neoferindu-i nici un fel de rezistenţă, el se va fixa ferm în minte, după care, chiar dacă o veţi dori, eliminarea lui va fi infinit mai dificilă. Faimosul proverb: „Îi dai un deget şi îţi ia toată mâna" este valabil şi în cazul gândurilor. Nu disperaţi dacă eşuaţi uneori în cazul vreunui gând rău, căci nu există victorie fără durere. Păstraţi convingerea că puterea spirituală lăuntrică se va manifesta gradat în voi.

PRACTICA SPIRITUALĂ ȘI ELIMINAREA GÂNDURILOR NEGATIVE

Uneori veţi simţi că vă cutremuraţi numai la gândul vreunei acţiuni rele, sau veţi fi foarte tulburaţi amintindu-vă asemenea acţiuni petrecute în trecut. Acestea sunt semne de progres spiritual. Acum simţiţi că nu aţi mai fi în stare să repetaţi aceleaşi acţiuni. Nu numai mintea se va împotrivi,

dar chiar şi corpul fizic se va cutremura ori de câte ori un gând malefic vă va împinge să repetaţi o acţiune prin forţa obişnuinţei. Continuaţi practica spirituală cu şi mai multă dăruire şi vigoare. Astfel, toate amintirile acţiunilor şi gândurilor malefice, toate ispitele malefice, vor dispărea de la sine. Vă veţi stabili acum în starea de puritate şi pace.

La început, cum vă aşezaţi pentru meditaţie, cum vă năpădesc o sumedenie de gânduri negative. De ce oare se produce acest lucru exact în timpul meditaţiei, atunci când urmăriţi să menţineţi doar gânduri pure? Sunt numeroşi aspiranţii care ajung chiar să îşi părăsească practica spirituală din acest motiv. Aşa cum, dacă deranjaţi o maimuţă, ea va încerca să se răzbune, şi gândurile malefice vor încerca să se răzbune, tot la fel, atacându-vă cu o forţă dublată atunci când urmăriţi să vă concentraţi asupra unor gânduri divine, sublime. Este ca şi cum aţi încerca să vă curăţaţi casa de duşmani, lucru care nu poate fi făcut fără împotrivirea acestora.

Există în natură o lege a rezistenţei. Vechile gânduri malefice vor încerca să vă înduplece, spunându-vă: „O bunule om! Nu fi crud; nu ne izgoni din mintea ta, căci noi suntem aici din timpuri imemoriale. Avem deci toate drepturile să locuim aici. Noi te-am ajutat întotdeauna să înfăptuieşti atâtea acţiuni negative. De ce acum vrei să ne părăseşti? Oricum, fii convins că nu ne vom părăsi domeniul ce ne aparţine de drept cu una cu două!„ Nu vă lăsaţi descurajaţi. Continuaţi practica regulată a meditaţiei şi aceste gânduri îşi vor pierde puterea, căci o altă lege a naturii este aceea că pozitivul învinge totdeauna negativul. Chiar şi cel mai nătâng aspirant va constata o uluitoare schimbare dacă îşi va menţine constant practica spirituală timp de doi sau trei ani. Acum, el nu va mai putea renunţa la practică nici chiar pentru o singură zi, căci va simţi o autentică neîmplinire, un gol interior, ca şi cum ziua respectivă ar fi trecut degeaba.

CELE MAI BUNE REMEDII ÎMPOTRIVA GÂNDURILOR RELE

Atunci când mintea este goală (când i se permite reveria pasivă), gândurile malefice vor încerca imediat să intre. Acesta este un punct cheie în comiterea păcatului, căci acţiunile mentale sunt de fapt acţiunile reale. Cu o singură privire desfrânată aţi şi comis adulterul în propria voastră inimă. Amintiţi-vă mereu acest lucru! Dumnezeu judecă omul după motivaţiile sale, în timp ce oamenii obişnuiţi se judecă unul pe altul doar după acţiunile fizice exterioare, greşind adesea asupra adevăratelor lor intenţii.

De aceea, păstraţi-vă mintea mereu ocupată şi astfel gândurile rele nu vor mai putea intra. O minte leneşă (pasivă) este locuinţa preferată a diavolului. Supravegheaţi-vă mintea în fiecare clipă. Cea mai bună metodă este să fiţi angajaţi în permanenţă într-o anumită activitate benefică: de la măturat şi curăţenie şi până la meditaţie, lectură, cântece, rugăciuni, ajutorarea celor bolnavi sau neputincioşi. Evitaţi bârfa şi vorbăria inutilă şi umpleţi-vă mintea numai cu gânduri sublime conţinute în scripturile sacre.

DISCIPLINAREA ZILNICĂ A GÂNDURILOR

Iată un exerciţiu minunat ce poate fi practicat zilnic pentru relaxarea mentală. El vă va dărui multă inspiraţie şi putere. Închideţi ochii şi gândiţi-vă la ceva plăcut. Imaginaţi-vă măreţia munţilor Himalaya, Gangele cel sacru, peisajele dumnezeieşti din Kashmir, frumuseţea Taj Mahalului, comorile adunate în muzeul Victoria Memorial din Calcutta, un răsărit superb de soare, infinitul oceanului sau nemărginirea cerului albastru.

Imaginaţi-vă apoi că întreaga lume, inclusiv corpul vostru pluteşte ca un curent în acest vast ocean al Spiritului. Simţiţi că viaţa întregii lumi pulsează şi vibrează în fiinţa voastră, dilatată acum în nemărginire. Deveniţi una cu HIRANYAGARBHA, Oceanul Vieţii şi ancoraţi-vă ferm pe fundul lui neclintit. Acum deschideţi ochii. Veţi experimenta

o pace mentală imensă, însoţită de vigoare şi putere. Nu trebuie decât să încercaţi.

SUPRAVEGHEAȚI-VĂ ȘI SPIRITUALIZAȚI-VĂ GÂNDURILE

Supravegheaţi-vă gândurile. Controlaţi-le. Fiţi martorul lor detaşat. Ridicaţi-vă deasupra gândurilor, în acea zonă a conştiinţei pure unde nu există gânduri. Impresiile subtile, tendinţele, dorinţele şi pasiunile ce zac ascunse au o influenţă uriaşă asupra vieţii noastre conştiente.

Ele trebuie purificate şi sublimate, trebuie să li se dea o turnură spirituală. Ascultaţi, vorbiţi, gândiţi, meditaţi, urmăriţi-vă, înţelegeţi şi cunoaşteţi numai lucruri pozitive. Teama, neplăcerea, ura ascunsă, prejudiciul, intoleranţa, mânia, desfrâul - perturbă acţiunea minţii subconştiente. Cultivaţi virtuţile. Purificaţi-vă şi întări- ţi-vă mintea subconştientă. Dorinţele, lăcomia, etc. întunecă mintea şi o reduc la sclavie. Ea ar trebui eliberată şi readusă la starea ei de puritate originară pentru a putea reflecta Adevărul şi a practica meditaţia. Impulsurile inferioare aparţin doar corpului fizic şi planului mental.

Atunci când mentalul nu mai funcţionează datorită absenţei VASANAS-urilor (impresiilor mentale şi dorinţelor subtile), atunci apare starea de MANONASA sau anihilarea mentalului.

Capitolul 8

MODELE DE CULTIVARE A GÂNDURILOR

DISCRIMINAREA ŞI CONTROLUL LĂUNTRIC AL GÂNDURILOR

Ori de câte ori dorinţele vă năpădesc mintea, nu încercaţi să le daţi curs. Respingeţi-le prin discriminare, introspecţie corectă şi luciditate. Rezultatul acestei practici va fi pacea şi puterea mentală, căci mintea va fi cotrolată direct, nemaipermiţându-i-se să hoinărească. Tendinţele sale spre exteriorizare sunt curmate.

Dacă dorinţele sunt eliminate, gândurile vor muri şi ele de la sine. Prin această practică (SAMA), cele cinci JNANA-INDRIYAS sau organele de cunoaştere, adică urechile, pielea, ochii, limba şi nasul, sunt de asemenea controlate. SAMA înseamnă seninătatea minţii obţinută prin eradicarea constantă a VASANAS-urilor sau a dorinţelor.

GÂNDURILE MALEFICE ŞI AUTOVIGILENŢA

Realizaţi plenar consecinţele grave şi ruinătoare ale gândurilor rele. Aceasta vă va pune în gardă şi veţi învăţa să vă păziţi atunci când ele apar din nou, prin direcţionarea minţii către un alt obiect exterior sau spre gânduri divine, rugăciune sau JAPA. Dacă veţi manifesta o aspiraţie sinceră în această practică veţi ajunge curând la stadiul în care, chiar dacă gândurile rele vă apar în vis, vă veţi trezi pe loc, iar în stare de veghe nu veţi mai întâmpina nici o dificultate în a le înfrunta.

Spiritualizaţi-vă instinctele prin sublimarea lor. Emiteţi zilnic noi vibraţii divine sub forma undelor-gând. Făcând gândurile voastre să devină pure, puternice, sublime

şi clare, veţi obţine o imensă putere spirituală şi pacea lăuntrică.

AUTOPERFECŢIONAREA PRIN YOGA

Fenomenele suprafizice ce au loc în timpul anumitor practici yoghine, precum şi experienţele practicanţilor în planurile subtile, sunt adesea privite cu suspiciune şi considerate un fel de magie orientală. În realitate, YOGA nu este nici un divertisment, nici ceva paranormal, ci urmăreşte scopul unei dezvoltări integrale a tuturor facultăţilor omeneşti. Ea reprezintă o cale raţională verificată de milenii, spre o viaţă mai plină şi mai binecuvântată către care umanitatea se îndreaptă oricum în mod natural (dar într-un ritm mult mai lent).

Toate metodele YOGA au la bază unele principii etice şi morale, primul pas în YOGA constituind chiar eradicarea viciilor şi dezvoltarea anumitor virtuţi. Următorul pas este reprezentat de disciplinarea naturii lăuntrice şi formarea unui caracter pur şi ferm prin practicarea anumitor exerciţii zilnice şi înlocuirea vechilor obiceiuri cu altele noi, aflate în concordanţă cu legile armoniei universale. Pe fundamentul solid al acestui nou caracter moral, ferm şi plin de virtuţi, se construiesc structurile următoare în YOGA.

IMPORTANŢA CONTROLULUI GÂNDURILOR

Controlul gândurilor este de o importanţă vitală. Foarte puţini oameni cunosc această artă. Chiar şi oamenii consideraţi educaţi sunt complet străini de această învăţătură fundamentală. Practic întreaga umanitate este victima unei gândiri întâmplătoare. Tot felul de gânduri rătăcite intră şi ies accidental în laboratorul mental. Nu există un ritm precis sau o raţiune care să guverneze acest lucru. Nu există o unitate sau o disciplină a gândirii. Ea se află în întregime într-o stare de haos şi confuzie, ce nu permite clarificarea ideilor. Gândirea dezordonată, scăpată de sub control, devine astfel cu uşurinţă temelia (cauza)

unei vieţi dezordonate, a unor acţiuni incoerente, a unui ego contradictoriu, animat de impulsuri contradictorii şi generator de nefericire. Oamenii nu se pot concentra sistematic asupra unui subiect, căci ei nu cunosc legile gândirii şi nici legile mentalului. Universul lăuntric devine astfel o autentică menajerie. Tot felul de gânduri senzoriale luptă unele cu altele, încercând să pătrundă în mintea celui supus simţurilor şi să-şi atribuie supremaţia. Astfel, ochiul se luptă cu urechea, aceasta cu limba sau cu nasul, etc. Rezultatul sunt gândurile de joasă frecvenţă, gânduri de ură, gelozie, temă sau desfrâu. Majoritatea oamenilor nu pot menţine un singur gând divin, sublim nici măcar o secundă. Minţile lor sunt atât de fragmentate, încât energia lor mentală este risipită în o mie de direcţii.

Gândul este doar un servitor, un instrument. Trebuie să învăţaţi să vă serviţi de el corect şi cu tact. Prima condiţie a fericirii este controlul gândurilor. Gândul este puntea ce uneşte omul cu Divinul. Corpul vostru, afacerea, căminul vostru - toate nu sunt decât idei aflate în mintea voastră. Gândul este o forţă dinamică, iar gândul bun este primul pas către perfecţiune. Aici rezidă adevărata bogăţie.

EVITAŢI GÂNDURILE REFERITOARE LA DEFECTELE ALTORA

Natura minţii este astfel concepută încât ea devine una cu obiectul la care se gândeşte intens. Astfel, dacă vă gândiţi la viciile şi defectele altora, mintea voastră va deveni una cu ele, cel puţin pe perioada în care vă gândiţi la ele. Cel care cunoaşte această lege psihologică nu-şi va permite niciodată să-i critice pe alţii, găsindu-le greşeli peste greşeli, ci va urmări să vadă numai calităţile lor, punând mereu binele în faţa răului. O asemenea practică îl va ajuta să avanseze în practica YOGA şi să se înalţe din punct de vedere spiritual, îmbunătăţindu-i mult concentrarea.

ULTIMUL GÂND DETERMINĂ URMĂTOAREA REÎNCARNARE

Ultimul gând al omului îi guvernează destinul viitor, determinându-i următoarea încarnare. Iată ce spune în acest sens KRISHNA în BHAGAVAD GITA: „Cel care la sfârşitul vieţii îşi abandonează corpul fizic gândindu-se la o anumită fiinţă, se va reîncarna, o Kaunteya, exact în acea fiinţă, datorită gândului constant asupra ei." (Cap. VIII - 6).

Când Ajamila şi-a pierdut comportamentul plin de smerenie, începând să ducă o viaţă detestabilă, el a căzut pradă păcatului şi s-a dedat la furturi şi la jafuri. A devenit dependent de o prostituată care i-a născut zece copii. Ultimul dintre aceştia a fost Narayana.

Aflat pe punctul de a muri, el era absorbit în gânduri referitoare la ultimul său fiu. Atunci când cei trei mesageri cumpliţi ai Morţii s-au apropiat de Ajamila, el începu să strige tulburat numele fiului său: Narayana! La simpla menţiune a acestui nume, slujitorii zeului Hari dădură fuga şi-i îndepărtară pe mesagerii morţii, ducându-l pe Ajamila cu ei, în VAIKUNTHA sau regatul lui VISHNU.

În mod similar, sufletul lui Sisupala, cel care şi-a petrecut întreaga viaţă înfruntându-l pe KRISHNA, s-a topit în final în Eternitate, atras într-o lumină orbitoare de o inefabilă glorie şi măreţie. Deşi îl ura de moarte, simplul fapt că el era focalizat asupra lui KRISHNA i-a permis acestuia ca în ultima clipă, văzând lumina sa diafană, să-şi sublimeze spontan întreaga ură într-un unic moment de devoţiune şi să-şi ardă astfel toate păcatele.

În BHAGAVAD GITA, KRISHNA spune: „Cel care se gândeşte constant la Mine, intens şi cu mintea focalizată, Mă va realiza cu uşurinţă; topindu-se în Mine , el nu va mai renaşte niciodată în această lume a durerii şi suferinţei. O, Arjuna! În vreme ce toate lumile create de BRAHMA sunt limitate de timp, ajungând în final la momentul de disoluţie, pentru cel care Mă realizează nu mai există renaştere; de aceea, meditează constant asupra Mea, cu mintea şi

intelectul fixate asupra supremului VASUDEVA, şi atunci, cu siguranţă Mă vei realiza." (Cap. VIII - 14, 15, 16).

Practica constantă a fixării minţii asupra lui Dumnezeu, chiar şi în timpul activităţilor lumeşti, permite aspirantului ca ultimul său gând să se îndrepte intuitiv şi automat tot asupra Tatălui Ceresc. El îl va realiza astfel pe supremul PURUSHA şi va atinge starea de Eternă Glorie.

Ultimul gând al unui desfrânat va fi adresat amantei lui; beţivul se va gândi şi în ultima clipă la sticla lui de alcool; omul de afaceri se va gândi la bani, soldatul la împuşcarea duşmanului, iar o mamă ataşată, la fiul său.

RAJA BHARATA s-a ataşat atât de mult de o căprioară pe care obişnuia să o îngrijească, încât a fost nevoit să se reîncarneze în ea, căci ei îi adresase ultimul său gând înainte de moarte. Totuşi, el a continuat să-şi amintească ultima sa existenţă şi a rămas un suflet evoluat.

Cel care îşi disciplinează mintea de-a lungul întregii sale vieţi, fixând-o prin practică constantă numai asupra lui Dumnezeu, se va gândi şi în clipa morţii tot la Dumnezeu. Pentru aceasta nu este însă suficientă o practică de o zi sau două, de o săptămână sau o lună, ci de un efort permanent şi o luptă care a durat întreaga viaţă. Gândul ce va preocupa mintea în clipa morţii este în mod firesc acela care l-a preocupat pe individ cel mai mult în timpul vieţii sale. Omul devine întotdeauna ceea ce gândeşte.

TEMELIA ESTE GÂNDUL SATTVIC

Marea majoritate a oamenilor vor avea întotdeauna nevoie de un fundament concret de care să se agaţe, ceva care să dea sens vieţii şi cu ajutorul căruia să îşi brodeze ideile, şi care uneori devine centrul tuturor formelor-gând care le sălăşluiesc în minte. Aceasta este chiar natura minţii. Ea nu se poate fixa decât dacă are o temelie.

Această temelie trebuie să fie structurată numai din gânduri sattvice. Mintea îşi asumă forma oricărui obiect la care se gândeşte intens. Dacă ea se gândeşte la o portocală,

ea va lua chiar forma acelei portocale. Dacă ea se gândeşte la imaginea lui KRISHNA cântând la flaut, ea îşi va asuma chiar forma acestuia. De aceea, trebuie să vă educaţi mintea în mod corect şi să-i oferiţi numai hrană sattvică.

O temelie mentală sattvică este singura capabilă să vă conducă la ţel (să vă ofere mântuirea). Dacă, spre exemplu, sunteţi un devotat al Domnului KRISHNA, construiţi-vă o temelie mentală formată numai din gânduri referitoare la imaginea Lui şi repetaţi continuu faimoasa lui Mantra: „OM NAMO BHAGAVATE VASUDERANYA", precum şi calităţile sale (calităţile formei fără formă). Un vedantin ar trebui să-şi formeze o temelie mentală axată pe gândul asupra Mantrei „AUM" şi a înţelesului său (Infinitul Ocean de Lumină, SAT CHIT ANANDA, VYAPAKA, PARIPURNA - ATMA). Acţionaţi în lumea simţurilor, dar, de câte ori prindeţi un moment în care mintea este liberă, meditaţi asupra gândurilor temelie, fie de tip SAGUNA, fie de tip NIRGUNA (cu formă sau fără formă), în funcţie de gust, de temperament şi capacitatea de a executa SADHANA. Printr-o asemenea constanţă în gândire, mintea se va obişnui gradat, astfel încât ea va ajunge, prin puterea obişnuinţei, să vă îndrepte automat subconştient spre gândurile temelie pe care le-aţi ales iniţial în mod conştient.

Este regretabil faptul că marea majoritate a oamenilor nu au un ideal, un program de viaţă şi o temelie sattvică a minţii. Ei se lasă astfel sortiţi eşecului. Temelia mentală a unei tinere căsătorite este, de regulă, una înclinată spre plăcerile sexuale; cea a unei bătrâne ataşate este afecţiunea pentru copiii şi nepoţii ei. Dar, vai, temelia celor mai mulţi oameni este ura şi gelozia. Chiar şi aşa numitele persoane educate, cu tot felul de cunoştinţe şi de grade academice, sunt doar o pulbere în vânt în comparaţie cu cunoaşterea spirituală, căci nici ei nu au practic un program de viaţă şi un autentic centru de greutate mental. Omul înclinat spre valorile vieţii lumeşti cade inevitabil pradă gândurilor sexuale şi gândurilor de ură, mânie şi răzbunare. Aceste două tipuri

de gânduri sunt practic stăpânele minţii sale. El nu ştie şi nu-şi poate fixa mintea asupra unui singur gând bun sau nobil, căci el nu cunoaşte legile gândirii, precum şi natura şi posibilităţile propriei sale minţi. În ciuda nenumăratelor sale posesiuni materiale ori a cunoştinţelor universitare, el se menţine astfel într-o poziţie deplorabilă, de extremă ignoranţă. VIVEKA (discernământul) nu s-a trezit încă în el. De aceea, el nu poate rezista unei dorinţe malefice, lăsându-se pradă oricărei ispite, datorită voinţei sale slabe. Singurul remediu cu adevărat capabil să îl scoată din această beţie lumească, de sub farmecul iluzoriu al valorilor acestei lumi efemere este doar o SATSANGA constantă sau asocierea cu cei înţelepţi ori cu discipolii lor avansaţi.

După pensionare, oamenii câştigă foarte mult timp pe care, adesea, nu ştiu cum să-l folosească. Cea mai bună utilizare a acestui timp ar fi aplecarea spre studiul scripturilor şi contemplarea Divinităţii. Vechile obiceiuri şi clişee mentale ale unei întregi vieţi pot fi încă înlăturate şi înlocuite cu noi obiceiuri şi cu gânduri bune. La început va apare doar o tendinţă, care, printr-o practică constantă, se va putea transforma apoi într-un obicei pozitiv, ferm ancorat în mental, de a-şi apleca gândul numai asupra lucrurilor virtuoase şi cu adevărat utile. Dar lupta va trebui să fie foarte dură, căci vechile obiceiuri vor încerca să revină mereu şi mereu.

PURA CONȘTIINȚĂ ȘI LIBERTATEA GÂNDURILOR

Printr-o practică intensă şi constantă de YOGA şi JNANI SADHANA vă puteţi elibera de gânduri, devenind precum oceanul liniştit, fără nici un val. Ceea ce oamenii obişnuiţi nu pot să înţeleagă este faptul că un asemenea yoghin, cu mentalul neclintit precum o stâncă, ajută omenirea cu mult mai mult decât o poate face orice politician. Căci cel neclintit pătrunde şi invadează cu spiritul său fiecare atom al universului, purificând şi elevând întreaga lume.

Numele unor asemenea JNANIS care au atins starea de linişte, cum ar fi JAD BHARATA sau VAMADEVA, sunt şi astăzi evocate, deşi ei nu au scris cărţi şi nu au avut discipoli. Şi totuşi, ce influenţă uriaşă au lăsat aceştia asupra minţilor a milioane de oameni din toate timpurile ce le-au urmat!

Puteţi atinge starea de JNANA doar dacă vă eliberaţi de dorinţele simţurilor şi de stările mentale imorale. Doar atunci va coborî asupra voastră Lumina Divină. Aşa cum un bungalou este curăţat de pânzele de păianjen, iar grădina de frunze şi ramuri uscate, atunci când este aşteptată vizita unui vicerege, la fel trebuie curăţat şi palatul mental de toate viciile, dorinţele şi stările sale imorale, pentru a putea primi vizita Supremului BRAHMAN, Regele regilor! Atunci când o dorinţă pătrunde în minte, omul de lume îi dă bineţe şi se grăbeşte să o împlinească; dar aspirantul va renunţa imediat la ea prin intermediul lui VIVEKA. Oamenii înţelepţi consideră chiar şi germenele unei dorinţi ca fiind un foarte mare pericol. De aceea, ei nu vor îngădui împlinirea nici unei dorinţi, ci se vor delecta de-a pururi în extatica comuniune cu ATMAN.

Gândirea este începutul procesului creaţiei. Ea înseamnă exteriorizare şi obiectivizare. Mai înseamnă, de asemenea, şi diferenţiere, calitate şi multiplicitate. Gândirea este SAMSARA. Ea este cauza identificării cu corpul, a lui „Eu" şi „al meu".

Gândirea generează timpul, spaţiul şi Cel care reuşeşte să oprească veşnica curgere a gândirii se va scufunda în Pura Conştiinţă. Acolo unde nu există gândire sau SAKALPA, există doar Absolutul sau JIVANMUKTI.

Capitolul 9

DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR

GÂNDURILE ŞI VIAŢA

Omul obişnuieşte să se gândească la obiectele simţurilor şi devine ataşat de ele. El consideră, spre exemplu, că fructele sunt foarte bune pentru sănătatea corpului său. Astfel, apare dorinţa de a intra în posesia lor. Acţionând, el dobândeşte fructele şi se bucură mâncându-le. Cum fructele i-au plăcut foarte mult, el doreşte să cumpere din nou, ataşându-se treptat de ele, astfel încât, dacă într-o zi el nu reuşeşte să-şi procure raţia zilnică de fructe, ajunge să sufere.

Ataşamentul izvorăşte din gândire; din ataşament se naşte dorinţa; din dorinţă derivă mânia care apare prin sentimentul de frustare ce însoţeşte neîmplinirea dorinţei dintr-un motiv sau altul; mânia naşte iluzia, aceasta determină pierderea memoriei, de pe urma căreia are de suferit intelectul; în acest punct, omul este total ruinat. De aceea, dacă doriţi să atingeţi pacea veşnică, nu vă gândiţi la obiecte, ci numai la beatificul şi nemuritorul ATMAN.

Dorinţele în sine sunt inofensive. Ele sunt însă galvanizate prin puterea gândului. Abia atunci îşi încep ele acţiunea de devastare: omul începe să tânjească după obiectul dorinţei sale, imaginându-şi că va experimenta o mare plăcere obţinându-l şi bucurându-se de el. Această imaginaţie sporeşte şi mai puternic dorinţa, care ajunge de nesuportat. Orice preţ pare atunci prea mic numai pentru a o satisface. Acesta este mecanismul prin care dorinţele îl atacă pe sărmanul JIVA, căzut în amăgire.

GÂNDURILE ŞI CARACTERUL

Omul nu este creatura circumstanţelor, ci gândurile sale sunt arhitectul acestora. Un om de caracter ştie să clădească o viaţă armonioasă din circumstanţele date. El trudeşte din greu şi persevereză continuu, şi nu priveşte niciodată înapoi, ci îşi orientează privirea cu curaj, întotdeauna înainte. El nu se teme de obstacole; nu îşi face niciodată sânge rău şi nu se înfurie; nu se lasă dezamăgit sau descurajat şi este întotdeauna plin de vigoare, energie, putere şi vitalitate. Este mereu entuziast şi zelos.

Cărămizile din care este clădit caracterul sunt gândurile. Caracterul nu este înnăscut, ci format. Dar, pentru a-ţi putea clădi un anumit caracter este nevoie de voinţă şi hotărâre, susţinute de perseverenţa în acţiune.

Clădiţi-vă singuri caracterul şi modelaţi-vă astfel viaţa. Caracterul înseamnă putere şi influenţă; el ne aduce prieteni şi sprijin. Este cea mai sigură şi mai uşoară cale spre bogăţie, onoare, succes şi fericire.

Caracterul este factorul determinant în obţinerea victoriei sau a înfrângerii, a succesului sau a eşecului, ca şi în rezolvarea sau nu a oricărei probleme din viaţă. Un om cu un caracter bun se bucură atât de viaţa prezentă, cât şi de cea viitoare. Micile amabilităţi, micile acte binevoitoare, un zâmbet la momentul oportun, un pic de consideraţie şi de bunăvoinţă - toate acestea, practicate în mod obişnuit în relaţiile voastre curente, dau personalităţii voastre un farmec mai mare decât v-ar putea aduce vreodată marile discursuri de la înalte tribune şi conferinţe, oratorii, sau orice alt gen de exhibare a talentelor personale.

Caracterul puternic este format de o gândire fermă şi nobilă. El este fructul unui anumit efort personal. Oamenii s-au îndepărtat de la legea divină, considerând că bogăţia şi puterea (uneori asociate cu intelectul) guvernează această lume. Rezultatele se văd. Adevărata armonie nu poate fi atinsă decât atunci când caracterul moral dus până la perfecţiune ajunge să guverneze, aşa cum se întâmplă de

altfel în Universul mare. Nimic din această lume - nici averea, nici numele, faima sau victoria - nu valorează nimic dacă ele nu sunt susţinute şi de caracter. În el rezidă adevărata valoare, iar el se construieşte prin gândire, cu ajutorul voinţei şi a efortului personal.

GÂNDURILE, CUVINTELE ŞI ACŢIUNILE

Fiecare cuvânt pe care îl rostim conţine în el o anumită putere, generată de gândul care susţine acel gând. Dacă îi spui cuiva: „Prostule!", el va intra spontan într-o stare de furie şi va reacţiona în consecinţă. Dacă, în schimb, îi vorbeşti în termeni reverenţioşi, el va fi foarte mulţumit. Învăţaţi să mânuiţi puterea cuvântului.

Gândurile sunt şi sâmburii oricărei acţiuni. De fapt, adevăratele acţiuni, cele pe care le putem numi KARME, sunt actele minţii şi nu ale trupului. Gândul şi acţiunea sunt interdependente. Nu putem vorbi de minte în afara gândului, căci ansamblul gândurilor constituie chiar mintea. Cuvintele nu sunt altceva decât expresia exterioară a gândurilor, care sunt imperceptibile în plan fizic. Acţiunile sunt determinate de sentimentul dorinţei sau aversiunii (plăcere sau neplăcere). Aceste sentimente sunt cauzate de faptul că voi atribuiţi o natură plăcută sau dureroasă obiectelor exterioare. Gândul este finit. De aceea, el nu reuşeşte să exprime corect nici măcar procesele temporale (ele însele supuse limitării), nemaivorbind de Absolut, care este inexprimabil.

GÂNDURILE, PACEA ŞI PUTEREA

Cu cât mai puţine sunt gândurile, cu atât mai mare este starea de pace lăuntrică. Amintiţi-vă întotdeauna acest adevăr. Un om bogat, angajat în numeroase speculaţii într-un mare oraş, are foarte multe gânduri şi o minte veşnic agitată, în ciuda nenumăratelor lui posesiuni, în timp ce un SADDHU ce trăieşte într-o peşteră din Himalaya şi care practică controlul gândului, este foarte fericit, în

ciuda sărăciei sale. Cu cât mai puţine sunt gândurile, cu atât mai mare este puterea mentală şi de concentrare. Să presupunem că prin mintea dumneavoastră trec într-o oră circa 100 de gânduri. Dacă reuşiţi să reduceţi acest număr, prin practica constantă a meditaţiei şi a concentrării, la 90, putem spune că puterea dumneavoastră de concentrare a crescut cu 10%.

Fiecare gând mai puţin adaugă putere şi pace minţii. La început nu vă veţi da seama cu uşurinţă de acest lucru, căci nu posedaţi încă un intelect suficient de subtil, dar există totuşi un barometru lăuntric ce înregistrează chiar şi această reducere (a unui simplu gând). Dacă aţi eliminat un prim gând, puterea mentală câştigată prin aceasta vă va ajuta să eliminaţi mai uşor un al doilea gând.

DE LA PURIFICAREA GÂNDURILOR LA EXPERIENŢA TRANSCEDENTALĂ

Gândurile sunt de două feluri: pure şi impure. Dorinţa de a face acţiuni bune, JAPA, meditaţia, studiul scripturilor sacre, etc. - sunt gânduri pure. Dorinţa de a merge la cinema, de a-i răni pe alţii, etc. - sunt gânduri impure. Cele din urmă ar trebui distruse prin cultivarea gândurilor pure; în final, se va renunţa şi la acestea.

Metoda RAJA-yoghină de transcendere a gândurilor este metoda substituţiei (gândurilor rele cu gânduri bune), despre care am insistat pe larg într-un capitol anterior.

Tehnica vedantică ce conduce la acelaşi rezultat este aceea de a ignora (prin indiferenţă) gândurile inutile şi emoţiile corespunzătoare. Întrebaţi-vă constant: „Cine sunt eu?„ Simţiţi că : „Eu nu sunt mintea. Eu sunt ATMAN, Spiritul omniprezent, SUDDHA SAT - CHIT - ANANDA. Cum ar putea oare emoţiile să mă afecteze? Eu sunt NIRLIPTA, Cel Neataşat; sunt SAKSHI, martorul detaşat al acestor emoţii. Nimic nu mă poate afecta." În faţa unor asemenea sugestii, gândurile şi emoţiile vor dispărea de la sine. Aceasta este metoda JNANA-yoghină de transcendere a gândurilor.

Capitolul 10

METAFIZICA PUTERII GÂNDULUI

PUTEREA GÂNDULUI ȘI IDEALISMUL PRACTIC

Majoritatea oamenilor parcurg, în general, ierarhia valorilor vieţii din rău în mai rău. Ei nu îşi concentrează întreaga putere în realizarea unor acţiuni corecte şi de aceea nu obţin nici beneficiile cuvenite în înţelepciune. Oamenii sunt astfel supuşi imperfecţiunii. Mintea lor se umple veşnic de nemulţumire, căci energia vieţii nu circulă corect prin canalele lor subtile. Dragostea lor de sine (a propriului ego) este atât de mare, încât ei sunt mereu gata să acuze pe oricine altcineva (adesea chiar pe Dumnezeu), numai pe ei înşişi nu. Obiectele lumii exterioare sunt marea lor satisfacţie. Tulburaţi de propriile pasiuni, ei sunt incapabili să stabilească relaţii corecte şi armonioase cu ceilalţi, căci ei urmăresc numai fericirea lor personală în orice circumstanţe.

Altarul adevărului necesită sacrificarea rigidităţii mentale, a durităţii, a revendicărilor numai pentru propriul ego, a excentricităţii şi egoismului. Căutaţi întotdeauna numai acel adevăr ce nu cunoaşte parţialitate, sex, şi care, deci, nu este efemer. Experienţele zilnice ale oamenilor sunt marcate de eroare; de aceea, viaţa lor este contorsionată şi incoerentă. Reaua voinţă le îngheaţă inimile şi ei ajung adesea să nu se mai suporte reciproc. Interrelaţiile sociale sunt marcate de toate felurile de legături, de sânge, de mândrie, teamă, speranţă, desfrâu, ură, admiraţie, etc., numai de iubire spirituală nu. Şi toate acestea se datorează numai gândurilor lor eronate.

Omul înţelept reuşeşte să construiască o insulă pe care nici un torent nu o mai poate inunda. Dacă parfumul florilor

nu reuşeşte să călătorească împotriva direcţiei vântului, parfumul inefabil al spiritului său omniprezent reuşeşte să fie pretutindeni şi nici un vânt nu îl mai poate clinti. Dacă o movilă nu poate fi observată decât din imediata apropiere, înţeleptul este precum un munte înzăpezit ce poate fi zărit de departe, oferind astfel direcţia corectă.

O, omule! Dacă îţi umpli lampa doar cu apă, nu vei fi în stare să risipeşti vreodată întunericul. De aceea, umple-o întotdeauna numai cu uleiul pur al gândurilor corecte. Fie ca ele să devină torţa care să-ţi lumineze calea. Nu mai urmări să-ţi satisfaci doar vanitatea şi mândria personală.

Nu dispera niciodată, căci întunericul nu poate exista fără lumină. Există întotdeauna un răspuns sublim la orice nevoie umană. Toate lucrurile devin posibile pentru cel care crede în posibilitate.

O, omule! Ridică-ţi privirea în direcţia justă şi utilizează numai legile adevărului. Emite numai gânduri pozitive. Un gând sfânt este ca o voce lăuntrică. Ea îţi vorbeşte atunci când limba tace. Ea luptă şi iese la iveală cu seninătate, învingând orice obstacol, şi atunci, nici o putere de pe pământ nu o va mai putea suprima o lungă perioadă de timp.

O, omule! Renunţă la irealitate. Nu încerca să-ţi găseşti fericirea pe o mie de căi. Alege una singură şi ea te va conduce rapid şi uşor la Marele ţel. Nu deveni un ghimpe în propria ta coastă şi nici în coasta celorlalţi.

Examinează-ţi gândurile şi schimbă-le direcţia. Atunci când necesitatea sfârşeşte, începe curiozitatea. Nici nu ţi s-a oferit bine tot ceea ce aveai nevoie, că ai şi început să te gândeşti la alte dorinţe noi, adesea artificiale. Dar totul are o limită şi tu ai încălcat astfel limitele Legii.

Prin propriile tale gânduri tu îţi construieşti universul din jurul tău. Inexorabila lege a acţiunii şi reacţiunii este de aşa natură, încât ceea ce tu găzduieşti în cel mai tainic sertar al inimii tale, îşi va croi formă în viaţa ta exterioară. La suprafaţa realităţii întâmplarea pare să fie suverană, dar forţe-gând ascunse mult în interiorul ei (în planuri mai

subtile ale realităţii) sunt adevărata cauză a „întâmplării". Nimic nu este cu adevărat accidental în acest univers. Aşa că perfecţionează-ţi gândurile.

Adevărata acţiune are loc în momentul de tăcere. Gândul purificat restructurează întregul mod de viaţă; el îi spune omului în linişte: „ai acţionat astfel, dar ar fi fost mai bine dacă acţionai în cealaltă direcţie".

Nu lăsaţi ca gândurile sublime pe care le cultivaţi în timpul meditaţiei profunde să dispară sufocate de cele grosiere în timpul îndatoririlor voastre zilnice. Căci nu există altă cale de atingere a cunoaşterii adevărului decât prin propria gândire şi experienţă. Gândurile divine sunt prezente dincolo de barierele timpului. Întreţinându-le, veţi putea astfel depăşi voi înşivă aceste bariere, devenind nemuritori.

Mintea este unicul creator. Întreaga creaţie izvorăşte din minte. Ea este absolut liberă să-şi creeze orice fel de univers de care să se bucure.

Atunci când ne referim la minte ca la creatorul obiectelor externe, ea trebuie considerată mintea cosmică sau un aspect al lui ISVARA SRISHTI. Dacă ne referim la ea în relaţie cu funcţiile psihologice, precum ura sau dragostea, ea trebuie considerată ca minte individuală şi un aspect al lui JIVA SRISHTI.

O, omule! Dumnezeu locuieşte chiar în propria ta inimă şi unicul mod de a-l adora pe Cel care rezidă în templul corpului tău sunt gândurile tale sublime. Opreşte funcţia psihologică a minţii tale şi caută valoarea numai în gânduri sublime. Natura lucrurilor ce vă înconjoară este aceea pe care tu însuţi le-o acorzi prin gândurile tale. Tu îţi construieşti singur viaţa prin ceea ce gândeşti. Gândurile sunt cărămizile cu care ţi-ai clădit propria personalitate. Ele îţi determină destinul. Întreaga lume nu este decât reflexia lor.

Imaginaţia ta se joacă cu tine. Ai devenit timid pentru că ai întreţinut gânduri de teamă. Nu mai lăsa imaginaţia să-ţi joace feste, căci ea va ajunge să te domine. Mintea îşi

ataşează valorile numai de ceea ce crede intens. Deşi cu toţii privim acelaşi obiect, fiecare îl percepem diferit, în funcţie de propriile noastre valori lăuntrice, de înclinaţiile noastre mentale.

Viaţa ta prezentă are trei aspecte: unul fizic, unul mental şi unul spiritual. De ce te ataşezi cu tenacitate doar de aspectul fizic? Ridică-te deasupra senzaţiilor fizice şi a dorinţelor simţurilor şi cultivă gândul că tu nu eşti doar trupul fizic, ci doar îţi ai locuinţa în acest templu pentru o scurtă perioadă de timp. Ridică-te deasupra efemerului balon mental cu care te identifici acum, căci el se va sparge curând şi vei rămâne dezgolit în însăşi esenţa ta. Cultivă-ţi esenţa şi rafinează-o, căci aici rezidă adevărul tău lăuntric. Acţiunea subiectivă funcţionează doar în lumea gândului. Urmăreşte să găseşti realitatea obiectivă care transcende această lume.

Trimite un flux mental ferm şi plin de bunăvoinţă întregii creaţii. Fie ca motivaţia ce stă la baza fiecărui gând al tău să fie numai iubirea şi compasiunea.

Tu eşti atât de plin de trucurile tale, de talentele şi dexteritatea ta, dar dincolo de tine există o lege atotputernică ce ţi le va spulbera unul câte unul. De aceea, nu lăsa izvorul inspiraţiei să se risipească în mlaştina orgoliului, căci legea te va constrânge să fii tu însuţi, cel adevărat. Caracterul tău autentic va transpare chiar şi printre cele mai meşteşugite cuvinte de laudă deşartă. Renunţă la falsa personalitate. Fii sincer şi curat de-a pururi.

Fluxul gândurilor poate curge în ambele direcţii. Când se îndreaptă către tine, el dăruieşte cunoaşterea şi libertatea; când însă se scurge în bazinul existenţei, eşuând în indiscriminare, darurile sale devin amare, căci atunci direcţia sa este răul. Facultatea gândirii îşi atinge întreaga plenitudine în lumină, unde acţionează în concordanţă cu regulile eticii.

Tu eşti centrul voinţei, gândirii şi trăirii individuale. Atunci când te laşi prins în capcana timpului şi spaţiului,

trăieşti momente paradisiace, care se risipesc însă precum o Fata Morgana. Te-au înşelat de atâtea ori şi încă nu poţi să renunţi la ele, de aceea inima ta este plină de oftaturi, iar puterea ta de discriminare este călită în focul cunoaşterii. Ielul spiritual rămâne însă mereu în faţa ta. Nu depinde decât de tine cât de rapid sau cât de lent te apropii de el.

Atât de mare este puterea gândului, încât amarul poate deveni dulce şi invers, doar prin intensitatea concentrării. Dacă doreşti aceasta tu poţi schimba otrava în nectar. Acum crezi că eşti înconjurat de forţele antagonismului. Dar dacă nu cultivi gânduri antagonice vei putea cu uşurinţă înapoia o binecuvântare în locul unui blestem. Vei ajunge astfel să controlezi puterile antagonismului. Va trebui însă să lupţi din greu pentru a controla fluxurile mentale nedorite. Străpunge armura de oţel a înclinaţiilor personale şi încearcă să vezi Divinitatea în fiecare obiect, persoană sau acţiune.

Toate stările tale de fericire sau nefericire, paradisiace sau infernale - sunt doar efectele gândurilor tale. Mai devreme sau mai târziu, în actuala viaţă sau într-una care va veni, toate gândurile care-ţi trec prin minte se vor realiza. De aceea, începe să discerni. Actuala ta stare a fost dorită prin chiar gândurile tale. O poţi schimba cu o alta dacă vei începe să gândeşti altfel. Dacă tu te consideri separat de Absolut, atunci chiar eşti separat de El. Dar dacă te consideri una cu BRAHMAN, aceasta va deveni Realitate. Limitele tale nu sunt altele decât gândurile tale. Cu fiecare gând divin, mintea ta rupe cătuşele vizibilului şi invizibilului şi se eliberează în Eternitate, dar, vai!, tu eşti atât de neglijent cu laboratorul tău mental.

Orice gând al tău are un efect corespondent asupra ansamblului corpului fizic sau a unei părţi din el. Prin meditaţie constantă vei ajunge să înţelegi natura subtilă a corpului tău. El devine fizic numai pentru că tu ţi-l imaginezi astfel; în realitate, corpul tău este doar gând obiectivat. De aceea, atunci când gândurile tale se schimbă, corpul tău se va schimba şi el. Gândul este ceea ce poate schimba,

transforma, sau cel puţin modifica, practic orice în cadrul sistemului uman.

Dezordinea şi dizarmonia corpului fizic se numeşte boală fizică, iar conflictul mental - boală mentală. Amândouă îşi au rădăcina ultimă în ignoranţă şi pot fi vindecate doar prin cunoaşterea realităţii. Atunci când tu eşti prea îngrijorat din cauza experienţelor tale lumeşti, în mintea ta se crează o depresiune mentală. Prin efectul ei, fluxul lin şi regulat al curenţilor vitali va fi perturbat, NADIS-urile (canale enrgetice subtile) nu mai funţionează corect, unele încărcându-se cu prea multă energie, altele cu prea puţină. Astfel, întregul sistem energetic (ce proiectează şi structurează sistemul fizic) se dezorganizează. Acesta este mecanismul lăuntric profund prin care o dezordine mentală cauzează o boală fizică. De aceea, adevărata vindecare constă doar în înlăturarea cauzei profunde, iar nu doar a efectelor, aşa cum procedează adesea medicina modernă.

Fiecare gând disturbator sau depresiv care intră în creierul tău, are un efect similar asupra fiecărei celule a corpului, manifestând tendinţa apariţiei unei boli. De aceea, gândurile negative sunt adevăraţi mesageri ai morţii. Dacă doreşti să trăieşti o viaţă lungă şi sănătoasă cultivă întotdeauna numai gânduri bune, căci subtile şi atotputernice sunt influenţele lor în construirea şi reconstruirea corpului tău fizic. Fiecare gând bun stimulează inima, înbunătăţeşte sistemul digestiv şi promovează buna desfăşurare a activităţii glandelor.

Un alt nume pe care îl poartă armonia mentală este MULŢUMIREA. Atunci când gândurile tale nu mai rătăcesc de la un obiect la altul, iar tu te simţi perfect satisfăcut în sine, trăieşti o stare unică de bucurie. Dacă eşti fericit lăuntric, orice aspect din lumea exterioară îţi apare ca fiind minunat şi plăcut. Această bucurie interioară îşi are şi ea sursa tot în gânduri. Purificându-ţi gândurile, toate bolile şi necazurile tale vor fi vindecate.

Aşa cum frumuseţea unui copac creşte nemăsurat în sezonul înfloririi, la fel şi puterea, intelectul şi strălucirea ta

vor spori proporţional cu gândurile tale pozitive. Gândurile omului înţelept sunt complet diferite de cele ale oamenilor obişnuiţi. Starea de detaşare şi luciditate din care emană gândirea pozitivă este cea care conferă adevărata eliberare.

Când gândurile de puritate vor emana mereu în jurul tău, Legea Eternă va începe să te sprijine. Tu devii conştient de tot ceea ce gândeşti. Realizezi acum că tot ceea ce ştii, s-a întâmplat numai în propria ta experienţă, că fiecare om îşi crează propriul univers prin experimentare mentală. Datorită identificării şi ignoranţei, el ajunge să „obiectiveze" acest univers, confundându-l cu Realitatea Absolută.

CÂTEVA GÂNDURI-FORŢĂ

Adevărata cunoaştere este conştiinţa spirituală. Ea reprezintă conştientizarea propriei naturi autentice. Cunoaşterea înseamnă discernământul sau evaluarea corectă, înţelepciunea şi o perfectă înţelegere de sine şi a celorlalţi. Gândirea corectă va genera o acţiune corectă şi o viaţă armonioasă.

Frumuseţea este esenţialmente spirituală. Adevărata frumuseţe sălăsluieşte în inima omului, în caracterul său, în puritate şi virtute. Iubirea este un simţ înnăscut şi rafinat de unitate cu întreaga creaţie. Ea este altruism, adică negarea egoismului. Iubirea este însuşi fiorul sacru din inima noastră. Ea înseamnă o bunăvoinţă nelimitată, milă, compasiune şi toleranţă. Adevărata iubire nu are nimic de-a face cu senzualitatea.

Corpul nu este începutul şi sfârşitul fiinţei noastre. Există ceva cu mult mai important, care şi-a găsit sălaş în acest templu: este spiritul omului. Deşi identic cu Spiritul Cosmic, el s-a individualizat prin KARMA-ele sufletului individual. În timp ce corpul este muritor, Spiritul este de-a pururi veşnic. Individualitatea sa durează numai atâta timp cât durează corpul fizic. El are tendinţa să se întoarcă şi să se dizolve în sursa sa originală, dar este mereu atras de KARMA-ele sale şi silit astfel să se reâncarneze, până

când deplina conştiinţă de Sine va rupe orice ataşament şi limitare, dizolvând KARMA-ele şi eliberându-l. Calea spre acest ţel final constă într-o viaţă armonioasă, trăită în iubire şi bunăvoinţă, fără a provoca nimănui nici un fel de rău, fără a urmări dobândirea de bogăţii lumeşti, cu mintea concentrată asupra iertării şi toleranţei, detaşată de obiectele simţurilor, neidentificându-se nici chiar cu propriile acţiuni, pentru a nu dobândi noi KARMA-e pe măsura arderii celor vechi. Cu puţină mulţumire, discriminare, devoţiune faţă de Dumnezeu şi supunere în faţa Voinţei Sale Atotputernice, cu un plus de detaşare, neaşteptând nimic de la nimeni, cu o atitudine lăuntrică de rugăciune şi nestrămutată credinţă în vocea conştiinţei, cu un cod al conduitei structurat pe principiile spirituale - viaţa devine cu mult mai uşoară, mai frumoasă şi mai fericită.

Dacă aveţi dificultăţi, căutaţi mai întâi cauza reală, căci orice necaz îşi are explicaţia în ignoranţă. Atunci când cauza este remediată, dificultăţile se reduc şi devin accidentale. Lumea este o mare şcoală, ce permite oamenilor oportunităţi nelimitate pentru a se transforma şi a se autoperfecţiona. Nimeni nu se naşte perfect; întotdeauna este loc pentru mai bine. Încercările şi dificultăţile vă sunt dăruite pentru a învăţa şi nu pentru a crea constrângeri şi complexe în minte şi în suflet.

Graţia Maestrului îl însoţeşte întodeauna pe discipol, neîngrădită şi necondiţionată. Depinde totuşi de autodisciplina, credinţa şi puritatea discipolului dacă el va uza de această graţie sau nu. În realitate, Maestrul rezidă chiar în inima discipolului său. Unii ajung să conştientizeze acest lucru, alţii nu. Prezenţa vie a Maestrului în cel mai intim lăcaş al sufletului său este cea mai de preţ comoară a discipolului.

Capitolul 11

PUTEREA GÂNDULUI ȘI CREAREA UNEI NOI CIVILIZAȚII

GÂNDURILE PURE ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA LUMII

Psihologii şi ocultiştii din Occident insistă foarte mult asupra purităţii gândurilor. Controlul gândului este o ştiinţă exactă. Cel care întreţine gânduri rele îşi cauzează rău atât sieşi, cât şi întregii lumi, căci el poluează universul mental. Gândurile sale rele pătrund în alte minţi în care există focare vibratorii asemănătoare şi determină, prin rezonanţă, gânduri similare. Asemenea fenomene se pot petrece uneori la foarte mare distanţă, căci gândul călătoreşte cu o viteză mai mare decât cea a luminii.

KARMA înseamnă acţiune, dar şi legea cauzei şi a efectului. Universurile sub-umane sunt lipsite de minte, căci ele nu pot genera gânduri. Fiinţele aparţinând acestor universuri nu au nici o idee despre bine şi rău, despre ceea ce ar trebui şi ceea ce nu ar trebui făcut, de aceea ele nu pot crea KARMA.

Prin urmare, conştientizaţi uriaşa putere ce v-a fost dăruită şi folosiţi-o cu grijă, căci ea poate fi folosită atât în bine, cât şi în rău. Dacă o folosiţi greşit, vă veţi confrunta rapid cu o groaznică prăbuşire sau cu o reacţie teribilă. Folosiţi puterea gândului numai pentru a-i ajuta pe alţii, căci astfel vă veţi ajuta pe voi înşivă.

PUTEREA GÂNDULUI ȘI INSTAURAREA UNEI NOI CIVILIZAȚII

Gândul îl făureşte pe om. Omul făureşte civilizaţia. În spatele fiecărui eveniment al vieţii şi implicit al istoriei lumii, se află un atotputernic gând-forţă. În spatele oricărei

descoperiri sau invenţii, a oricărei religii sau filosofii, a oricărui plan de distrugere sau de salvare a vieţii - stă gândul.

Gândul se exprimă în cuvinte şi apoi se execută prin fapte. De aici şi zicala: „Omul devine ceea ce el gândeşte".

Prin urmare, cum poate fi construită o nouă civilizaţie? Răspunsul este unul singur: prin generarea unui nou gând-forţă. Cum putem construi o civilizaţie care să asigure pacea întregii umanităţi, prosperitatea socială, salvarea individului de la degradare şi înjosire? Numai prin generarea colectivă a unui gând-forţă ce va aduce pacea mentală, ce va instaura în inima omului virtuţile divine ale compasiunii, ale întrajutorării semenilor, ale iubirii lui Dumnezeu şi dorinţei intense de a-L realiza.

Dacă numai o fracţiune din imensa bogăţie şi din timpul pierdut pentru activităţi distructive sau inutile, ar fi utilizată pentru crearea unui GÂND BUN, o nouă civilizaţie s-ar naşte instantaneu.

Bombele atomice şi cu hidrogen, armamentul din ce în ce mai sofisticat, drogurile şi câte alte invenţii - toate acestea atrag inevitabil umanitatea către distrugere. Ele risipesc propria voastă avuţie, vă distrug vecinii, poluează atmosfera întregii planete şi generează teamă, ură şi suspiciune în inimile voastre; mintea devine astfel dezechilibrată, iar corpul se îmbolnăveşte. Opriţi acest curs nefiresc al evenimentelor.

Promovaţi cercetarea în domeniul spiritual, al religiilor, al tuturor lucrurilor minunate ale vieţii. Sprijiniţi-i pe filosofi şi pe sfinţi, căci ei sunt adevăraţii binefăcători ai umanităţii. Încurajaţi-i în studiul lor asupra religiilor, în cercetările asupra literaturii spirituale a Antichităţii şi în proiectarea unei uriaşe forţe-gând îndreptată spre beneficiul tuturor.

Aruncaţi întreaga literatură ce poluează gândurile celor tineri şi hrăniţi minţile lor în formare numai cu gânduri şi idealuri sublime. Criminalii, hoţii şi înşelătorii sunt pedepsiţi de legea umană. Dar crimele lor sunt insignifiante dacă le comparăm cu crima acelor intelecte perverse ce induc idei

malefice în minţile tinerilor. Asemenea fiinţe odioase sunt adevăraţii autori ai tuturor crimelor de pe pământ, ei sunt adevăraţii hoţi ce vă fură cea mai de preţ avere cu care v-a înzestrat Divinitatea: înţelepciunea; ei sunt adevăraţii înşelători, căci vă prezintă otrava gândurilor lor sub forma celui mai dulce nectar.

Legea noii civilizaţii le va pedepsi cu asprime pe aceste fiinţe ASURA-ice (demoniace).

Noua civilizaţie va încuraja în schimb pe toţi aceia care îşi dedică viaţa pentru studiul filosofiei, religiei şi spiritualităţii. Studiul acestor materii va deveni obligatoriu în şcoli şi colegii. Burse, titluri şi premii vor fi conferite studenţilor şi cercetătorilor din aceste domenii. O mare atenţie va fi acordată celei mai profunde nevoi a omului - nevoia de regăsire spirituală.

Fructele Noii Civilizaţii sunt atât de dulci, încât ar merita ca fiecare dintre voi să urmărească să pună o cărămidă la temelia construcţiei sale. În Noua Civilizaţie viaţa omului va fi condusă de principiile virtuţii şi ale iubirii, iar bogăţiile spirituale şi materiale ale planetei vor fi împărtăşite şi sporite în comun.

Într-o asemenea societate ideală, ce nevoie va mai fi oare de taxe şi impozite, ori de poliţii şi armate?

Aceasta este imaginea spre care ar trebui să vă concentraţi noul Gând-Forţă.

Dumnezeu să vă binecuvânteze pe toţi!